

Zmień swoje środowisko, zmień swoje życie.
Książka Bena Hardy'ego to przepis na doskonałość.
— RYAN HOLIDAY, autor bestsellera „Przeszkoda czy wyzwanie?”

SIŁA WOLI TO MIT!

Znajdź ukryte klucze do sukcesu

BENJAMIN HARDY

sensus

Tytuł oryginału: Willpower Doesn't Work: Discover the Hidden Keys to Success

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-5943-7

Copyright © 2018 by Benjamin Hardy

Hachette Books is a division of Hachette Book Group, Inc. The Hachette Books name and logo are trademarks of Hachette Book Group, Inc.

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.

Polish edition copyright © 2019 by Helion SA
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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 Helion SA 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 Helion SA 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

<http://sensus.pl/user/opinie/siwomi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

Wstęp. Dlaczego siła woli nie działa	7
CZĘŚĆ I. TWOJE ŚRODOWISKO CIĘ KSZTAŁTUJE	17
1. Każdy bohater to produkt sytuacji. Siła otoczenia i jak ją zrozumieć	19
2. W jaki sposób Twoje środowisko Cię kształtuje. Mit siły woli	41
3. Dwa rodzaje środowisk wzbogaconych. Wysoki poziom stresu i wysoki poziom regeneracji	59
CZĘŚĆ II. JAK SPRAWIĆ, ABY SIŁA WOLI STAŁA SIĘ NIEISTOTNA	69
4. Zresetuj swoje życie. Podejmuj ważne decyzje poza środowiskiem własnej rutyny	71
5. Stwórz uświęconą przestrzeń. Zdefiniuj swoje codzienne środowisko, aby móc utrzymywać kurs	85
6. Usuń wszystko, co jest sprzeczne z Twoimi decyzjami. Eliminacja oznacza produktywność	97

SPIS TREŚCI

7. Zmień swoje opcje domyślne. Spraw, aby pozytywne wybory stały się dla Ciebie automatyczne	115
8. Twórz impulsy zapobiegające autosabotażowi. Jak wykorzystywać planowanie porażek	137
CZĘŚĆ III. PRZENOŚ WYSOKĄ EFEKTYWNOŚĆ I SUKCES NA SWOJE ŚRODOWISKO	147
9. Wbuduj w swoje środowisko „funkcje wymuszające”. Dokonaj zmiany	149
10. Więcej niż dobre intencje. Jak dostosowywać się do nowych i trudnych środowisk	167
11. Dorastaj do swoich celów. Przenoś własną motywację na środowiska o wysokim ciśnieniu	187
12. Zmieniaj swoje środowiska. Dokonuj przekształceń w ich ramach na podstawie wykonywanej przez siebie pracy	215
13. Znajdź wyjątkowe możliwości współdziałania. Projektuj swój świat na podstawie tego, z kim pracujesz	229
14. Nigdy nie zapominaj o swoich korzeniach. Pamiętaj o środowisku, w którym zaczynałeś	245
Zakończenie. Niezależnie od tego, gdzie jesteś, możesz się zmieniać	255
Podziękowania	261
O autorze	264

Rozdział 6.

USUŃ WSZYSTKO, CO JEST SPRZECZNE Z TWOIMI DECYZJAMI

Eliminacja oznacza produktywność

Pod koniec filmu *Interstellar* Matthew McConaughey (Cooper) i Anne Hathaway (Brand) próbują wydostać się z pola grawitacyjnego znajdującej się w pobliżu ich statku czarnej dziury. Siła jej przyciągania sprawia jednak, że statek coraz bardziej się do niej zbliża. Aby móc uciec, muszą najpierw przeciwstawić jej co najmniej równoważną siłę skierowaną w przeciwną stronę. Według trzeciej zasady dynamiki Newtona każda akcja wywołuje reakcję o identycznej wartości i kierunku, ale o przeciwnym zwrocie.

Dwoje astronautów opracowuje plan (uwaga, spoiler — o ile to w ogóle możliwe, film ma dobrych parę lat!): wykorzystają najwięcej paliwa raketowego ze zbiorników statku, jak się da. Cooper wie jednak, że energia ze spalania tego paliwa mimo wszystko nie będzie wystarczająca, by wyrwać ich z pola grawitacyjnego czarnej dziury, więc poświęca siebie, aby uratować Brand. Gdy statek osiąga ciąg, który równoważy siłę grawitacji czarnej dziury, odłącza część statku, w której się znajduje, aby zmniejszyć masę i umożliwić jego drugiej części (z Brand na pokładzie) powrót do cywilizacji. Oto właśnie akcja i reakcja o identycznej wartości i kierunku, ale o przeciwnym zwrocie.

Trzecia zasada dynamiki Newtona jest nie tylko dobrym pomysłem scenariuszowym dla hollywoodzkich filmów — to także coś rzeczywistego i efektywnego w sferze naszego życia. Wszystko w życiu można sprowadzić do energii odpowiedzialnej za działania i przeciwdziałania o identycznej wartości, lecz przeciwnym zwrocie. Jeżeli na przykład masz ogromną ilość ubrań wysypujących się z szafy, to ponosisz koszt w postaci pozostającej do Twojej dyspozycji fizycznej przestrzeni. I nie tylko. Inny koszt to przestrzeń umysłowa i emocjonalna, którą musisz wykorzystywać, aby każdego ranka znajdować wśród masy fatalaszków to, w co chcesz się ubrać, aby przenosić ich stosy z miejsca na miejsce, aby myśleć o tych, o których wiesz, że powinieneś się ich pozbyć, ale nie jesteś jeszcze gotów się z nimi rozstać... Wszystko to zajmuje więcej przestrzeni mentalnej, niż Ci się wydaje. I przez cały czas masz w sobie pełen zasób związanej z tym wszystkim energii.

Oprócz obiektów fizycznych, takich jak ubrania, nosimy w sobie mnóstwo tłumionych emocji. Nikt z nas nie jest od nich wolny. Te emocje są bardzo „ciężkie”, co sprawia, że prawie niemożliwa jest dla nas ewolucja wykraczająca poza ramy atmosfery, w której aktualnie funkcjonujemy. Oprócz emocji nosimy w sobie także

relacje, które, podobnie jak grawitacja, utrzymują nas w aktualnym środowisku. Tak działa trzecia zasada dynamiki. Jedynym sposobem, aby wydostać się z aktualnego środowiska, jest posłużenie się siłą o wartości równej wobec całej energii utrzymującej nas w aktualnej atmosferze i przeciwnym zwrocie. To mnóstwo siły. Bez wątplenia nie dysponujemy ani odpowiednią mocą, ani energią, aby wytworzyć w sobie siłę o takiej wartości. Nie jesteśmy w stanie wydostać się z naszego środowiska za pomocą siły woli, bo siła panującego w niej przyciągania grawitacyjnego jest gigantyczna.

I tak jak w filmie *Interstellar*, jedynym sposobem, aby skutecznie poradzić sobie z trzecią zasadą dynamiki Newtona, jest zmniejszenie masy. Jeśli chcemy usunąć całą nadwyżkę energii, która utrzymuje nas w naszym aktualnym środowisku, wymaga to siły o odpowiadającej jej wartości i przeciwnym zwrocie. Naprawdę nie da się tego obejść. Trzeba po prostu bardzo wiele usunąć ze swojego życia.

Usunięcie nadmiaru życiowego bagażu wymaga pracy, ale powstrzymywanie się od tego jest znacznie bardziej kosztowne. Zamiast kosztem wykonania niewielkiej pracy osiągać w życiu znaczące korzyści, większość z nas powstrzymuje się od wykonywania tej pracy, otrzymując w zamian życie pełne bólu i frustracji. Gary B. Sabin, założyciel i prezes kilku firm, opowiada komiczną, ale pouczającą historię, która jest dowodem na to, w jaki sposób ludzie niepotrzebnie komplikują sobie życie, bo unikają pracy.

Sabin zorganizował dla grupy skautów obóz na pustyni. Chłopcy spalili przy wielkim, rozpalonym przez siebie ognisku. Rano, gdy Sabin się obudził i rozglądał po biwaku, zobaczył jednego ze skautów, który wyglądał na mocno niewyspanego i nieco sponiewieranego. Sabin zapytał chłopaka, jak spał. W odpowiedzi usłyszał:

„Niezbyt dobrze”. Gdy Sabin zapytał dlaczego, chłopak stwierdził: „Było mi zimno; ogień zgasł”.

Sabin odpowiedział: „Cóż, z ogniem tak bywa. A twój śpiwór nie był wystarczająco ciepły?”.

Chłopiec siedział w milczeniu, nie odpowiadał. Wtedy jeden z pozostałych skautów głośno zakomunikował: „On nie spał w swoim śpiworze”.

Sabin z niedowierzaniem zapytał chłopca: „Dlaczego?”.

Zapadła cisza — a potem zabrzmiała wypowiedziana nieśmiało odpowiedź: „No bo pomyślałem, że jeśli nie rozwinę śpiwora, to nie będę musiał go potem zwinąć”.

Ten chłopak marzył całymi godzinami, bo chciał uniknąć trwającej całe pięć minut męki zwinania śpiwora.

Nie bądź jak ten dzieciak. Nie marnuj życia — czy chociażby jednego dnia — na niepotrzebne cierpienia. Wykonaj zawczasu pracę, aby poluzować kajdany wokół swoich kostek. Usuń siłę grawitacji zmuszającą Cię do pozostawiania w atmosferze, w której nie możesz się rozwijać.

GDY DĄŻYSZ DO LEPSZEGO ŻYCIA, ZAWSZE POJAWIAJĄ SIĘ PEWNE TRUDNOŚCI

Stawanie się lepszym człowiekiem jest trudne. Znajdujesz się w miejscu, w którym jesteś, z powodu tego, *kim jesteś*. Twoje środowisko to produkt, który sam stwarzasz. Jesteś magnesem przyciągającym wzorce. Gdyby ktoś z zewnątrz miał zmienić Twoje środowisko *za Ciebie*, szybko znalazłbyś się w tym samym miejscu, w którym jesteś teraz. Dlatego właśnie większość ludzi, którzy wygrywają na loteriach, szybko pogrąża się z powrotem w ubóstwie.

Kiedy pisklę próbuje wydostać się ze skorupki, musi włożyć w to znaczący wysiłek. Gdybyś coś takiego obserwował, zapewne czułbyś dla takiego pisklęcia współczucie. Być może odczuwałbyś nawet pokusę, aby pomóc mu, rozbijając skorupkę. Gdybyś to jednak zrobił, na dłuższą metę wcale byś mu nie pomógł. Tak naprawdę zapewne zabiłbyś to pisklę, bo wysiłek związany z wydobywaniem się ze skorupki zapewnia mu siłę, aby mogło przetrwać. Bez tego wysiłku ptak albo by nie przeżył, albo pozostałby słaby i bezbronny. Ty także, jeśli zamierzasz wydobyć się ze swojej skorupy, musisz walczyć. Aby przezwyciężyć powstrzymujące Cię przyciąganie grawitacyjne, musisz nauczyć się wykonywać pracę o wartości większej niż jego wartość.

Uwalnianie się od życia, jakie wiemy obecnie, nie jest łatwe. Nie byłbyś tam, gdzie jesteś, gdyby nie wiązało się to z określonymi korzyściami. Przyznaj, że te korzyści istnieją. Przyznaj, że odpowiada Ci miejsce, w którym jesteś. Gdyby tak nie było, zmieniłbyś uwarunkowania swojego życia już dawno temu. Tu, gdzie jesteś, czujesz się komfortowo, więc w konsekwencji trudno Ci będzie, przynajmniej pod względem emocjonalnym, pozbyć się wielu rzeczy, które składają się na Twoją aktualną tożsamość. Dotyczy to zarówno posiadanych przez Ciebie obiektów fizycznych, jak i relacji, dystrykcji, oczekiwań, wymówek i narracji.

Jeśli zależy Ci na tym, aby drogą ewolucji trafić na kolejny poziom, musisz to wszystko porzucić. Zapewne przydarzą Ci się próby przechodzenia do odwrotu. Będziesz czuł pokusę, aby wrócić do stanu, w którym funkcjonowałeś. Jeśli to jednak zrobisz, nie wydostaniesz się z otaczającej Cię aktualnie atmosfery. Nie opuścisz swojego aktualnego środowiska i nie zmienisz go na środowisko o znacznie większych możliwościach.

ELIMINUJ TO, CO ZBĘDNE

Im mniej posiadamy, tym więcej mamy. Zanim jasny stanie się Twój umysł, musisz oczyścić swoje środowisko. Usuń wszystko, czego nie używasz regularnie. Zacznij od szafy. Pozbądź się wszystkich ubrań, których nie miałeś na sobie w ciągu ostatnich sześćdziesięciu dni. W zupełności wystarczy Ci sześć kompletów garderoby.

Posprzątaj kuchnię. Usuń wszystkie produkty spożywcze, których tak naprawdę nie zamierzasz zjeść. Jeśli coś nie należy do Twojego środowiska, nie będziesz o tym myślał. Jeżeli coś do niego należy, wykorzystasz to. Siła woli nie działa. Od lat się w tej kwestii okłamywałeś. Teraz przestań i zrób, co masz zrobić. Idź do kuchni, weź dużą torbę na śmieci i włóż do niej wszystko, co uznasz za niepotrzebne. Jeśli chcesz, możesz użyć dwóch toreb, jednej na śmieci, a drugiej na produkty, które oddasz do schroniska dla bezdomnych. Zrób selekcję i natychmiast usuń to wszystko ze swojego środowiska. Poczujesz się niesamowicie.

Jeśli masz samochód, wysprzątaj go. Samochód ma być środkiem transportu, a nie koszem na śmieci i dodatkową szafą. Nasza przestrzeń fizyczna dokładnie odzwierciedla nasz stan psychiczny. Jeśli w naszym środowisku panuje bałagan, tak samo jest w naszym umyśle. Wszystko jest energią. Nasze środowisko stale na nas wpływa, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie.

Jeśli masz garaż, posprzątaj w nim. Zorganizuj wyprzedaż, zawieź co się da do sklepu z artykułami z drugiej ręki lub po prostu wszystko wyrzuć. Zachowaj tylko to, czego potrzebujesz i co faktycznie uważasz za wartościowe. Nie obrastaj w przedmioty tylko dlatego, że je masz. Pamiętaj, że zgodnie z błędem logicznym odno-

szącym się do kosztów poniesionych nieodwołalnie, uznajemy różne rzeczy za wartościowe po prostu dlatego, że jesteśmy ich właścicielami. Nie daj się nabrać na ten nonsens. Zorganizuj się. Wysprzątaj ogród swojego życia. Jeśli codziennie marnujesz choćby pięć minut na ogarnianie bezsensownych śmieci w otaczającym Cię środowisku, to wytwarzasz niepotrzebne tarcie, które utrudnia Ci osiągnięcie tego, co jest dla Ciebie naprawdę cenne.

Na najbardziej podstawowym poziomie organizacja polega na ograniczaniu liczby przedmiotów. Autor książki *Less Doing, More Living*, Ari Meisel, ekspert ds. efektywności i technologii, stwierdza, że aby odpowiednio zorganizować swoje życie, należy dla wszystkiego ustalić górny i dolny limit.

Meisel wspomina w swojej książce, że gdyby się nie kontrolował, chomikowałby urządzenia technologiczne. Zanim zorganizował sobie życie, miał szafę pełną kabli zasilających i innego sprzętu elektronicznego. Gdy jednak zdecydował się zmniejszyć działającą w jego życiu siłę grawitacji i wyeliminować to, co nieistotne, określił limit urządzeń elektronicznych, które odąd miał posiadać. Postanowił, że całkowicie wystarczy pudełko na buty. Gdyby po wypełnieniu pudełka kiedykolwiek chciał włożyć do niego coś nowego, musiałby wyrzucić lub sprzedać coś, co już się w nim znajdowało. To pudełko było *jego limitem* dla elektroniki. Dzięki niemu wszystko pozostawało pod kontrolą.

A oto jeszcze kilka przykładów limitów, którymi mógłbyś się posłużyć, by bardziej efektywnie zorganizować swoje życie:

- Nigdy nie zostawiaj w skrzynce odbiorczej więcej niż pięćdziesięciu e-maili.
- Nigdy nie pracuj więcej niż czterdzieści godzin tygodniowo.
- Nigdy nie korzystaj z Facebooka dłużej niż przez dziesięć minut dziennie.

- Nigdy nie wydawaj więcej niż cztery tysiące złotych miesięcznie.
- Nigdy nie stołuj się poza domem więcej niż trzy razy w tygodniu.

Górne limity są oczywiste. To wszystko, czego nie chcemy przekraczać. Równie pomocne są jednak limity dolne. To podstawowe standardy, które umożliwiają nam komfortowe funkcjonowanie i których nie chcemy obniżać. Przykładowe dolne limity można określić następująco:

- Chcę odbywać co najmniej jedną podróż miesięcznie.
- Będę co tydzień przebiegać co najmniej pięćdziesiąt kilometrów.
- Będę gotować w domu przynajmniej raz w tygodniu.

Jeśli poważnie myślisz o tym, aby się zorganizować, powinieneś nałożyć limity na niemal wszystkie aspekty swojego życia. Absolutnym minimum jest ustalenie limitów dla podstawowych kwestii, które traktujesz priorytetowo. Ja sam cenię minimalizm, więc nie muszę się specjalnie martwić o ograniczanie liczby rzeczy, jakie posiadam. Co jakiś czas sprzątam szafę i pozbywam się nie- noszonych ubrań. Jednymi rzeczami, które wymykają mi się spod kontroli, są książki. Muszę zatem ustalać limit na liczbę książek, które mogę mieć w domu. Gdy przekraczam ten limit, sprzedaję lub rozdaję część książek. W moim przypadku większość limitów dotyczy *czasu* — czasu, jaki poświęcam pracy, czasu z dziećmi, czasu spędzanego na medytacji i modlitwie oraz częstotliwości wyjazdów. Równie istotne jest jednak środowisko fizyczne. Jeśli jest ono zabałaganione, bałagan panuje także w naszym umyśle. Wszystko jest bagażem, który musimy ze sobą nosić.

Książkami o tej tematyce, które zdecydowanie polecam, są *Magia sprzątniania* Marie Kondo i *Esencjalista* Grega McKeowna.

ELIMINUJ DYSTRAKCJE

Dopamina to obecna w mózgu substancja chemiczna, która zapewnia nam odczuwanie przyjemności. Celem jej istnienia jest pomaganie nam w dokonywaniu właściwych wyborów. Niestety, we współczesnym radykalnie stymulującym nas świecie poziom dopaminy, jakim każdy z nas dysponuje, staje się coraz bardziej ograniczony. Większość z nas uzależnia się od krótkotrwałych dopaminowych „strzałów”. Każde środowisko jest zoptymalizowane pod kątem *czegoś* — w środowiskach większości z nas tym czymś jest ogromna liczba bodźców, które skłaniają nas do podświadomego poszukiwania dopaminy. Nasze mózgi się od niej uzależniają, a środowiska, w których funkcjonujemy, to uzależnienie ułatwiają i pogłębiają. To błędne koło.

Jak coś takiego wygląda w prawdziwym świecie? U większości z nas dopamina uwalnia się w ramach krótkotrwałych dystrakcji — gdy robimy sobie przerwę od tego, co powinniśmy robić. Jeśli zatem pracujesz nad jakimś projektem, który zaczyna się komplikować lub Ty sam zaczynasz się nudzić, co robisz? Jeżeli należysz do przytłaczającej większości, to zamiast siedzieć i cierpieć katusze, poddajesz się dystrakcji. W jaki sposób? Na przykład sprawdzając e-maile, buszując w mediach społecznościowych lub przez parę minut bezmyślnie surfując po sieci. Albo jedząc słodycze lub inne produkty zawierające przetworzone węglowodany. Każda z tych czynności zapewnia krótkotrwałą stymulację centrum przyjemności w Twoim mózgu. Innymi słowy, każda z tych czynności powoduje wyrzut dopaminy.

Dopamina to ta sama substancja chemiczna, która uwalnia się podczas przyjmowania kokainy i innych narkotyków. Sprawia, że przez chwilę *czujemy się dobrze*, co jest przyjemne. Niestety ta

przyjemność nie trwa długo. Podobnie jak smak pączka, który szybko znika, pozostawiając po sobie wyłącznie długotrwałe skutki uboczne, krótkotrwały przypływ dopaminy nie trwa długo, a my chcemy więcej. Podobnie jak w przypadku cukru zawartego w pączku, im więcej dopaminy impulsywnie staramy się sobie dostarczać, tym bardziej nasz mózg się od niej uzależnia.

Jeśli masz smartfon, usuń wszystkie aplikacje, które nie pomagają Ci robić coraz lepiej tego, czym próbujesz się zajmować. Po prostu je odinstaluj. One nic nie dają. To chwasty zaśmiecające ogród Twojego umysłu. Jeśli to możliwe, staraj się jak najczęściej obywać bez telefonu. Jeśli nie potrzebujesz go w pracy, zostaw telefon w samochodzie. Będąc z rodziną, włóż go teczki. Znajdziesz go w niej jutro, gdy będzie Ci potrzebny.

Uzależnienie od dopaminy i poszukiwanie zmysłowych przyjemności stały się głównym celem większości z nas. Dawniej istotne było zdobywanie wiedzy i wyrzekanie się krótkotrwałych przyjemności na rzecz lepszej przyszłości, dziś wszechobecne jest przesłanie promujące życie chwilą. I tak właśnie robimy. Żyjemy chwilą obecną, co oznacza pogrążanie się i brnięcie w głąb kolejnych dystrakcji. A konsekwencje są takie, że gdy napotykamy trudności lub coś przestaje nas bawić, większość z nas po prostu znieczula się za pomocą dopaminy, goniąc za chwilową satysfakcją kosztem lepszej przyszłości.

ELIMINUJ OPCJE

Im więcej możliwości mamy do wyboru, tym mniej decyzji podejmujemy. Autor książki *Paradoks wyboru*, dr Barry Schwartz wyjaśnia, że posiadanie dużej liczby opcji to nic dobrego. Zbyt wiele

opcji często prowadzi do niezdecydowania i połowicznych wyborów. Istnieje wiele konkurencyjnych opcji, więc często bywamy niezadowoleni z dokonywanych wyborów. Stale zastanawiamy się, czy zadecydowaliśmy właściwie. Nigdy nie jesteśmy w pełni zaangażowani i ciągle oglądamy się za siebie.

Michael Jordan stwierdził: „Po podjęciu decyzji nigdy więcej o niej nie myślę”. Oto świadomość. Oto zaufanie do samego siebie. Nie istnieje lęk, że coś przegapisz. Nie masz wątpliwości w kwestii własnego osądu. Wiesz, czego chcesz i czego nie chcesz. Zdajesz sobie sprawę, że każdemu wyborowi, którego dokonujesz, odpowiada nieskończenie wiele wyborów, których mógłbyś dokonać. Każdy wybór wiąże się z kosztami utraconych korzyści. Nie można mieć wszystkiego. Gdy jesteśmy do konkretnego wyboru przekonani, godzimy się z tym faktem, a właściwie nawet kreowane w ten sposób przez siebie nowe realia uwznioślamy, bo wszystko, co ma rzeczywistą wartość, wymaga poświęceń. Nas te poświęcenia nie przerażają, bo zyskujemy rzadką okazję do dokonywania wspaniałych rzeczy, natomiast większości ludzi wystarcza to, że mogą cieszyć się wielką liczbą mało istotnych możliwości, płytkich decyzji i próżnych deklaracji.

A zatem im więcej opcji jesteś w stanie wyeliminować ze swojego życia, tym lepiej. Musisz w związku z tym wiedzieć, czego chcesz, lub przynajmniej znać kierunek, w którym zmierzasz. Odnoszenie sukcesów nie jest takie trudne, polega jedynie na zrobieniu dwudziestu kroków w konkretnym kierunku. Większość ludzi robi natomiast jeden krok w dwudziestu kierunkach. Pozbądź się próżnych i rozpraszających dążeń, do których nie masz tak naprawdę przekonania.

Gdy stawiamy na efekty, zaczynamy podejmować umotywowane decyzje, które usuwają konieczność podejmowania wszelkich

innych decyzji lub je ułatwiają. Jeśli na przykład chcesz być zdrowy, po prostu usuń z domu wszystkie niezdrowe produkty żywnościowe. Kiedy postanowiliśmy, że w naszym domu nie będzie cukru, nasze dzieci niemal tego nie zauważyły. Na stole nadal było jedzenie, a w lodówce przekąski. Dzieci nie musiały wykazywać się siłą woli, bo o decyzję zadbało środowisko. Gdy eliminujemy złe opcje, nie musimy angażować siły woli i pamięci roboczej.

Być może zabrzmi to dziwnie, ale tak naprawdę powinieneś ograniczyć zasób swoich przyszłych decyzji. Powinieneś zacząć ograniczać zakres własnych możliwości działania, zdając sobie sprawę z tego, że narzucanie sobie ograniczeń oznacza tak naprawdę całkowitą wolność. Aby dokonywać wyborów, o których wiemy, że będą służyć nam przez resztę życia, musimy wykazywać się mądrością. Podejmując odpowiednie decyzje, wiemy, że unikniemy dzięki temu wielu zbędnych cierpień i dystrakcji, których niepotrzebnie doznaje wielu ludzi. Oto prosty przykład: podjąłem decyzję, że nie będę pił alkoholu. Nie potępiam innych, którzy to robią. Była to po prostu decyzja, którą podjąłem, aby *uprościć* swoje życie, i która nadal wpływa na klarowność mojej wizji.

Im mniejszej liczby wyborów będziesz musiał dokonywać, tym będą one lepsze. Wyeliminuj wszystkie potencjalne opcje, które służą wyłącznie dystrakcji. Pogódź się z kosztami utraconych korzyści. Pozbądź się lęku, że coś przegapisz. Zmierzaj do sedna, zamiast taplać się w płytkiej wodzie. Usuń ze swojego życia wszystkie wewnętrzne konflikty. Będziesz zaskoczony, jaki urodzaj owoców przynosi wyplewienie ogrodu. Zdziwisz się także, jak dobrze jest stworzyć środowisko, które odpowiada naszym najwyższym wartościom i aspiracjom. Będziesz sobie wdzięczny za to, że w przeszłości byłeś silnym człowiekiem, oraz za całą pracę, jaką wykonałeś, aby do tego punktu dotrzeć.

ELIMINUJ LUDZI

Otoczaj się ludźmi przywodzącymi na myśl raczej przyszłość niż przeszłość.

— Dan Sullivan

Inni ludzie mogą albo napełniać nas życiową energią, albo wysysać z nas życie. Amerykański pedagog i rektor Uniwersytetu Brigham Younga, Jeffrey Holland, opowiadał kiedyś historię młodego mężczyzny, który przez wiele lat był poniżany w szkole. Gdy ją ukończył i osiągnął pełnoletniość, wstąpił do wojska. Z dala od domu bardzo dobrze sobie radził. Został oficerem. Zdobył dobre wykształcenie. Zerwał ze swoją przeszłością i stał się innym człowiekiem.

Po kilku latach wrócił do miasta swojej młodości. Chociaż był inną osobą, trafił na identyczną atmosferę i sposób myślenia, jak przed wyjazdem — jakby wszystko czekało na jego powrót. Dla mieszkańców swojego rodzinnego miasta pozostał tym samym człowiekiem, którym był przed wyjazdem. Ludzie ci nie byli świadkami przemiany, jaka się w nim dokonała. Ich zdanie na jego temat nie uległo zmianie, nadal żyli przeszłością i traktowali go tak jak wcześniej. I niestety ten człowiek wrócił do dawnych zwyczajów. Zatoczył koło: znowu stał się bierny i nieszczęśliwy. Tym razem winą leżała jednak po jego stronie, bo postanowił wrócić do ludzi, którzy go ograniczali.

Jedna z moich najbliższych przyjaciółek dzwoni do mnie co mniej więcej trzy miesiące i autorytatywnie stwierdza: „Już czas! Zamierzam wreszcie osiągnąć swoje cele i przewartościować własne życie”. A mnie najbardziej zasmuca fakt, że zawsze jest to całkowicie szczere. Mojej przyjaciółce zależy wyłącznie na tym, aby

porzucić rutynę, w której tkwi od ponad dekady. Ma wielkie marzenia, niezwykły talent i niezrównaną charyzmę. Jest jedną z tych osób, które potrafią dokonać wszystkiego, czego pragną. Sukces przyszedłby jej łatwo. Ale nigdy tak się nie dzieje.

Problem polega na tym, że moja przyjaciółka nie jest w stanie wydostać się z sieci relacji, które ją krępują. Otaczają ją przeciętniacy i jest jej z tym dobrze. Tak dobrze, jakby z własnej woli zamknęła się w stworzonym przez samą siebie więzieniu. A ja, aby dowiedzieć się, że moją przyjaciółkę od realizacji jej marzenia dzieli taki sam dystans jak dziesięć lat wcześniej, muszę tylko zapytać ją, kiedy ostatnio spotkała się z pewnymi osobami. A przecież wystarczyłoby, aby podjęła decyzję, aby *zlikwidować* wszelkie relacje, które stoją w sprzeczności z jej celami.

Usuwanie z życia ważnych osób, takich jak przyjaciele czy nawet członkowie rodziny, może być bardzo trudne. Nie trzeba jednak całkowicie się od nich odcinać, zwłaszcza jeśli zależy nam na tym, aby pewnym z tych osób pomagać czy zapewniać wsparcie; należy tylko ustalić granice, które powstrzymają obie strony relacji przed adaptacją do negatywnych uwarunkowań. Prawda jest taka, że większości ludzi nie da się zmusić do zmiany zachowań. Według twórcy programu Strategic Coach, Dana Sullivana, najlepszym, co możemy zrobić, jest dawanie im dobrego przykładu. A nie da się dawać dobrego przykładu, żyjąc poniżej poziomu, który naszym zdaniem jest dla nas odpowiedni.

ELIMINUJ PAMIĘĆ ROBOCZĄ

Pamięć robocza to pamięć krótkotrwała. Przechowywanie w niej informacji jest bardzo kosztowne. Gdy staramy się pamiętać o czymś przez określony czas (liczony w minutach, dniach, miesiącach itd.),

w końcu zwykle i tak o tym zapominamy, a z przechowywaniem w pamięci ogromnej ilości wrażeń i doznań wiąże się nie tylko ryzyko, że nasz umysł stanie się czymś w rodzaju śmietnika, ale także *potężne* koszty utraconych korzyści. Koncentrując się na zapamiętywaniu własnych koncepcji, uniemożliwiamy sobie błędzenie myślami i dokonywanie nowych spostrzeżeń. Uniemożliwiamy sobie rozmyślanie i oddawanie się refleksjom. To coś w rodzaju bardzo, bardzo długiego powstrzymywania się przed pójściem do ubikacji. Nie rób tego swojemu umysłowi. Gdy przyjdzie Ci do głowy jakiś pomysł lub pojawi się w niej jakaś wizja, natychmiast wszystko rejestruj, robiąc zapiski na kartce lub używając dyktafonu. Przenoś efekty własnych procesów myślowych do środowiska, zwalniając tym samym miejsce w swojej pamięci roboczej.

Co więcej, jeśli przypominasz większość ludzi, najpewniej istnieją pewne typy czy też wzorce komunikacji, którym oddajesz się niechętnie i które odwołasz. Często wynika to zresztą nie z niechęci, a raczej z lenistwa. Ja na przykład niedawno z kilkutygodniowym wyprzedzeniem umówiłem się z kolegą na wyjście do kina. Sprawdziliśmy wspólnie, kiedy obaj będziemy mieć czas, i wszystko ustaliliśmy. Byłem podekscytowany, bo od dawna go nie widziałem. Jednak wkrótce po tym, jak wszystko zaplanowaliśmy, dowiedziałem się od Lauren, że w ten weekend będziemy poza miastem.

Zamiast natychmiast wysłać mojemu koledze SMS, czekałem tydzień. Ponieważ wspólne wyjście zaplanowaliśmy dwa tygodnie wcześniej, pomyślałem, że przecież mogę to zrobić później. Nie było pośpiechu, więc zwlekałem. Myśl o konieczności powiadomienia kolegi przez cały tydzień niepotrzebnie tkwiła w mojej głowie: „Musisz dać znać Tylerowi, że nie możesz pójść z nim do kina”. Gdybym po prostu niezwłocznie wysłał SMS, wszystko

zostałoby rozwiązane. Świat nie stanąłby w miejscu, ja nie musiałbym dalej o tym myśleć, a Tyler mógłby inaczej zaplanować swój weekend. Jeśli coś zajmuje mniej niż dwie minuty, trzeba to robić od razu.

Kiepska komunikacja jest z punktu widzenia zapewniania sobie zorganizowanego i przejrzystego środowiska jednym z największych utrudnień. Nasze życie to produkt naszych standardów. Jeśli chcesz utrudniać sobie komunikację, wynikiem będą problemy w relacjach z innymi ludźmi i naturalnie wiążące się z nimi niebagatelne koszty. Znacznie lepszą metodą postępowania jest okazywanie szacunku zarówno ludziom obecnym w naszym życiu, jak i własnej pamięci roboczej. Dysponując informacjami potrzebnymi innym, powinienes wyrobić w sobie nawyk szybkiego i bezpośredniego komunikowania ich zainteresowanym osobom. Jeśli na przekazanie komuś jakiejś wiadomości masz kilka dni, nie zwlekaj. Wyrzuć ją z głowy, dając jednocześnie temu komuś więcej czasu na przetrawienie otrzymanej informacji.

ZAKOŃCZENIE

Eliminacja to najszybszy sposób na robienie postępów i nabieranie rozpędu. Aby przekroczyć granice swojego aktualnego środowiska, musisz usunąć nadmiar bagażu, który Cię w nim trzyma. Będzie to wymagało nieco pracy, ale efekt będzie zdecydowanie wart wysiłku. Oto kluczowe elementy, które powinienes usuwać ze swojego życia:

- obiekty fizyczne;
- wszelkie dystrakcje;

Usuń wszystko, co jest sprzeczne z Twoimi decyzjami

- atrakcyjne, ale w ostatecznym rozrachunku błędne decyzje;
- ludzie, którzy nie zapewniają żadnej wartości dodanej;
- zobowiązania, których nigdy nie powinienes być podejmować, i
- zawartość pamięci roboczej.

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 

NATYCHMIAST SKOŃCZ Z SZALONYM MITEM SIŁY WOLI!

Ile razy starałeś się zmienić coś w swoim życiu na lepsze? Ile razy sfrustrowany wracałeś do punktu wyjścia? Próbowaleś siłą woli zwalczać złe nawyki, ale szybko wycofywałeś się do starych wzorców. Próbowaleś postanowień noworocznych, ale już po kilku tygodniach wszystko wracało do stanu z poprzedniego roku. Wyznaczałeś sobie imponujące cele, ale mimo ciężkiej pracy wspianiałych osiągnięć wciąż brakowało. Po kilku kolejnych porażkach musisz dojść do oczywistego, wydaje się, wniosku: masz problem. Czegoś Ci brakuje — charakteru, wewnętrznej mocy, siły woli. Przecież wystarczy mieć silną wolę, aby osiągnąć dowolny sukces, prawda?

Ta inspirująca książka pozwoli Ci zrozumieć, jak niszczący jest mit silnej woli. Większość z nas staje się ofiarami swojego środowiska. Nie umiemy kreować własnego środowiska i pozwalamy, by ono kreowało nas: sfrustrowanych, zmęczonych, wciąż doświadczających porażek. Jeśli jednak prześledzisz, jak ewolucja osobowości wiąże się z tworzeniem środowiska, dowiesz się, w jaki sposób na nie wpłynąć i je zmienić. W efekcie zaprogramujesz warunki, które sprawią, że sukces stanie się nieunikniony. Dotyczy to zarówno środowiska zewnętrznego, jak i wewnętrznego. I właśnie ta publikacja zainspiruje Cię do takiego zmodyfikowania warunków, w których funkcjonujesz, aby ukształtować siebie samego, poczynawszy od myśli, emocji i dokonywanych wyborów.

DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ:

- dlaczego siła woli nie wystarczy
- skąd się bierze moc sprawcza środowiska i jak ją wykorzystać
- w jaki sposób zmieniać swoje środowisko, aby wspierało Twoje aspiracje
- dlaczego współdziałanie niesie ze sobą wyjątkowe możliwości
- jak podejmować ważne decyzje i konsekwentnie je realizować

BENJAMIN HARDY

— jest amerykańskim psychologiem, przedsiębiorcą i mówcą motywacyjnym. Napisał kilka inspirujących książek. Dzięki niekonwencjonalnemu stylowi i odkrywczym poradom zdobył pokaźną rzeszę wiernych naśladowców. Regularnie pisuje do „Forbesa”, „Fortune”, „Psychology Today”, a także dla CNBC, Cheddar czy Big Think. Wraz z żoną Lauren i piątką niesamowitych dzieci mieszka w Orlando na Florydzie. Ceni swoje proste, choć niezwykle życie, dobre jedzenie, podróże i zabawę.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia Internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/novosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-5943-7



cena 39,90 zł