

MICHAŁ SIKORSKI

ODWAGA BYCIA LENIWYM



**DROGA DO SPEŁNIENIA
BEZ STRESU, PRESJI I ZMĘCZENIA**

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

Leniwy jak lew	13
Lenistwo jest częścią natury	15
Kultura przepracowania	19
Pokolenie Z a podejście do pracy	25
Czym jest produktywne lenistwo?	29

Rozdział 2

Kultura braku	33
Tam, gdzie ludzie są szczęśliwi	35
Bądź wdzięczny za to, co masz	36
Wyzbycie się pragnień	42
Nie musisz posiadać więcej	46
Czy warto być „głodnym sukcesu”?	48
Pułapki konsumpcjonizmu	50
Prawdziwe bogactwo	54
Porównywanie się	58
Czy pieniądze naprawdę szczęścia nie dają?	61

Rozdział 3

Praca a sens	65
Dążyć zamiast uciekać	67
Najważniejsze pytania	73
Sens	77
Cele	83
Tworzenie wizji i pułapki wizualizacji	87

Rozdział 4

Nic na siłę	93
Życie to nie walka	95
Akceptacja	100
Współpraca	104
Miłość	106
Nie staraj się	108
Odrzuć kontrolę	113

Rozdział 5

Nie utrudniaj sobie życia	117
Złatwiaj sprawy	119
Jak mogę zrobić to prościej?	121
Nie wychodź ze strefy komfortu	131
Dochodzenie do sukcesu jest nudne	136
Rób odpowiednie rzeczy	139
Testuj	142
Myśl szablonowo	145
Przerabiaj	151
Słuchaj rad swojej babci	154

Rozdział 6

Rodzina bez stresu	163
Nie musisz zawsze być silna	165
Nie musisz zawsze być silnym	171
Nie musisz	175
Planowanie potomstwa	182
Zaangażowane rodzicielstwo	185
Kariera nie ucieknie	193
Podział obowiązków w domu	196
Samotność w związku	200
Dbaj o siebie	204

Rozdział 7

Rób jak najmniej	211
W gąszczu aktywności	213
Więzenie nadmiaru obowiązków	217
Akcja-eliminacja	220
Znajdź swoje 20%	224
Nie korzystaj z okazji, by robić więcej	230
Ustal kryteria	233
Zawsze coś tracisz	241
Ludzie chcą, żebyś im odmawiał	243
Przestań dywersyfikować	245
Nie wszystko naraz	248

Rozdział 8

Krócej znaczy lepiej 257

Ciężka praca nie ma sensu 259

Ile powinniśmy pracować? 261

W pogoni za byciem zajęтым 267

Praca głęboka 269

Automatyzacja i delegacja 273

Podwyższ ceny 282

Rozdział 9

Jak radzić sobie z czasem wolnym 287

Nie bój się czasu wolnego 289

Praca a pasja 294

Nie bój się myślenia 298

Rób rzeczy bez znaczenia 305

Żyj chwilą 308

Rozdział 10	
Odpoczynek	313
Przerwij, zanim się zmęczysz	313
Przerwy bez nałogów	319
Złudny odpoczynek	322
Po pierwsze – zadbaj o sen	327
Ranny ptaszek i nocny marek	333
Znajdź przeciwieństwo tego, co cię zmęczyło	336
Zaprojektuj swój odpoczynek	343
Odpoczynek na poziomie fizycznym	343
Odpoczynek na poziomie emocjonalnym	346
Odpoczynek na poziomie poznawczym	352
Odpoczynek na poziomie społecznym	358
Znajdź swój złoty środek	363
Zakończenie	371
Przypisy	379

Rozdział 5

NIE UTRUDNIAJ SOBIE ŻYCIA

Prostota jest szczytem wyrafinowania

– Leonardo da Vinci

ZAŁATWIAJ SPRAWY

Les Brown, jeden z najbardziej znanych mówców motywacyjnych, na swoich wykładach powtarza: *Jeżeli robisz to, co łatwe, twoje życie będzie trudne. Jeśli robisz to, co trudne, twoje życie będzie łatwe.*

Kiedys podpisywałem się pod tym stwierdzeniem obiema rękami i nogami. Dziś raczej nie podpisałbym się pod tym w ogóle, tylko powiedział: to zależy. Bo inspirując się tego typu słowami, można dążyć do robienia rzeczy trudnych i mieć przez to trudne życie, zamiast znajdować najłatwiejsze ścieżki do realizacji swoich celów.

Cały kult pracy, o którym mówiliśmy w rozdziale pierwszym, sprowadza się do ślepego dążenia do podejmowania wysiłku dla samego faktu bycia zapracowanym. Zmęczenie wynikające z ciężaru zmagania się z codziennymi przeciwnościami staje się wyznacznikiem sukcesu i satysfakcji życiowej. To nastawienie wpływa na to, że, by nie myśleć o sobie jako o kimś leniwym i znajdować najszybsze i najprostsze metody do osiągnięcia tego, co sobie zamierzemy, podświadomie kładziemy kłody pod własne nogi. Utrudniamy sobie życie, tak by wypełnić każdą wolną minutę *hustlowaniem*.

A ja proponuję inne podejście: naucz się sprawy ZAŁATWIAĆ, zamiast dążyć do tego, by ciągle czymś się TRUDNIĆ.

To nie przypadek, że słowo „załatwiać” ma w sobie wyraz „łatwość”. Jeśli będziesz zadawał sobie pytanie „Jak to załatwić?”,

zamiast „Jak ciężko muszę nad tym pracować?”, to zaczniesz znajdować kreatywne sposoby na ułatwianie swoich zadań.

Problemem mogą być wyrzuty sumienia spowodowane tym, że rzekomo nie zasłużyliśmy na to, by czuć się usatysfakcjonowani, bo przecież nie napracowaliśmy się zbyt ciężko. Wynikają one z przekonań, które mamy zakorzenione głęboko w podświadomości. „Bogaci, bo kradną”, „tylko ciężką pracą ludzie się bogacą”, „jak coś przychodzi zbyt łatwo, to jest to podejrzane”. Poza tym przecież po prostu nie wypada się nie napracować i jednocześnie mieć dużo, wówczas gdy inni pracują ciężko i tylko narzekają na brak pieniędzy, prawda?

Może to właśnie dlatego szacuje się, że aż 70% populacji, przynajmniej na jednym z etapów kariery, odczuła coś, co nazywamy syndromem oszusta¹⁴ – wewnętrzne przekonanie, że nie zasługuje na sukces, który osiągnęli.

Pozbycie się tych uczuć i wewnętrznych blokad z nimi związanych wymaga całkowitej zmiany punktu odniesienia. Niech to nie ciężka praca sama w sobie będzie dla ciebie źródłem satysfakcji, ale efektywność działania!

Oczywiście, zostaliśmy nauczeni czegoś zupełnie przeciwnego. W szkole ten, kto „idzie po linii najmniejszego oporu”, dostaje jedynki. Ale na zdrowy rozum – czy jest coś złego w tym, żeby iść tam, gdzie jest najłatwiej? Czy naprawdę cnotą jest sam fakt morderczej walki z przeciwnościami? Człowiek, który chce być efektywny, od tego powinien zacząć – szukania linii najmniejszego oporu i dokładnie tam zmierzać! Chyba że jest masochistą,

który lubi walić głową w mur, bo ból z tego wynikający sprawi, że poczuje, że żyje...

Zatem – załatwianie rzeczy jest ważną umiejętnością leniwego, produktywnego i efektywnego człowieka.

Naucz się załatwiać sprawy

Perfekcjonista nigdy nie zadaje sobie pytania „Jak mogę to załatwić?”. Przeciwnie – cały czas zastanawia się „Co jeszcze muszę dopracować? Co muszę poprawić? Jak temat skomplikować?”. Umiejętność załatwiania rzeczy pozwala wyzwolić się z takiego sposobu działania.

Oczywiście nie wszystko da się tak po prostu *załatwić* i nie zawsze jest to wskazane. Nie chodzi o to, żeby robić wszystko „na odwal”. Cała sztuka w tym, by znaleźć to, co najważniejsze – i w to wkładać większość swojej energii, zamiast w dopracowywanie nieistotnych szczegółów, które nie przynoszą korzyści, ale pozwalają być zapracowanym.

JAK MOGĘ ZROBIĆ TO PROŚCIEJ?

Lenistwo polegające na szukaniu najprostszych dróg do osiągnięcia celów, bez zbędnego tracenia energii, którego współczesny człowiek tak bardzo się boi, jest jednym z głównych motorów postępu. Cała cywilizacja rozwija się właśnie dzięki temu, że wciąż ktoś zadaje sobie kluczowe pytanie: Jak mogę ułatwić sobie życie?

Tymczasem nadal możemy usłyszeć głosy tych, którzy czują niechęć do postępu, bo odbiera im to możliwość czucia się zapracowanym. Obecnie wiele osób obawia się rozwoju sztucznej inteligencji. Oczywiście jest wiele wyzwań i problemów, które się z nią wiążą, ale co i rusz do moich uszu dochodzi, że jej stosowanie nas *rozleniwi*. Tylko z tej perspektywy absolutnie każdy wynalazek w historii nas „rozleniwia”, bo jego celem jest uczynienie życia *łżejszym*!

Tym samym dzisiaj ci, którzy wdrażają narzędzia sztucznej inteligencji do swojej pracy, mogą usłyszeć podobne teksty, jak każde poprzednie pokolenie. W pamięci zapadły mi słowa, które pewien starszy człowiek sprzedający na rynku wypowiedział w stronę swojego dwudziestoletniego pracownika: *Jesteś tak leniwy, że nawet nie chce ci się liczyć pisemnie, tylko na kalkulatorze!*

Prawdopodobnie każde pokolenie słyszało podobne teksty od starszyny, która była przyzwyczajona do kultu ciężkiej pracy. A może podskórnie zazdrościła młodym, że dzięki rozwojowi technologicznemu mogą robić rzeczy szybciej i łatwiej niż oni?

Ciekawe, ile zdań tego typu padło w przeszłości:

Taki jesteś leniwy, że nawet telewizora nie chce ci się wyłączyć bez pilota!

Na co komu ten druk? Przecież mnisi mogą przepisywać książki!

Synu, a na co nam młyn wodny, siły nie masz, by tłuc ziarno ręcznie w móżdzierzu?

Koło? Po co to koło? Takie wielkie chłopy, a kamieni na plecach im się nosić nie chce!

Zatem ty również, Przyjacielu, jeśli chcesz widzieć postęp – zarówno w swoim życiu i działalności, jak również na całym świecie, a przy tym zachować energię, być skutecznym i spełnionym, zadawaj sobie to najbardziej ludzkie pytanie, które pchało cywilizację do przodu:

JAK MOGĘ ZROBIĆ TO PROŚCIEJ?

Wywieś kartkę z tym zdaniem w najbardziej widocznym miejscu w swoim obszarze działania i patrz na nią, zanim w ogóle zabierzesz się do pracy.

Nagle może okazać się, że wcale nie musisz wykonywać większości czynności, które przyszły ci do głowy, dzięki temu, że zrobiłeś to, czego nie robią pracoholicy – poddałeś refleksji swoje działania, zamiast na oślep rzucać się w wir pracy. Nie chodzi o to, żebyś znacząco zmieniał swój cel – chodzi o to, żebyś znajdował najprostszą drogę do jego osiągnięcia.

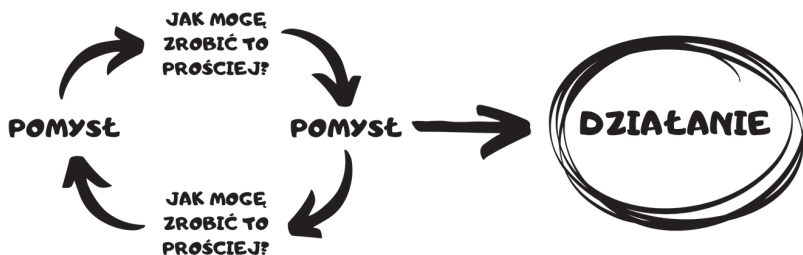
A co, kiedy już odpowiesz na to pytanie?

Zadaj je sobie raz jeszcze. A potem jeszcze raz i jeszcze raz, i jeszcze raz... Aż do momentu, w którym już nic nie przyjdzie ci do głowy. Z każdym kolejnym zapytaniem „Jak mogę zrobić to jeszcze prościej?” znalezienie odpowiedzi będzie trudniejsze. Sprawia ono, że główka zacznie pracować: uruchomi kreatywność i myślenie strategiczne. Ale ten początkowy intelektualny wysiłek to

i tak nic przy tym, jak wiele zasobów, pieniędzy, czasu i nerwów możesz dzięki temu zaoszczędzić!

To pytanie jest również panaceum na barokowe wytwory naszej wybujałej wyobraźni. Rzeczywistość nigdy nie dorówna naszym fantazjom. Często perfekcjonizm i przepracowanie biorą się z tego, że próbujemy nasze rozrastające się w myślach plany w sposób nieskrępowany realizmem wdrożyć w życie jeden do jeden. Gdy zadasz sobie pytanie „Jak mogę zrobić to prościej?” – zamiast koncentrować się na rozbudowywaniu w nieskończoność swoich projektów, przeciwnie, będziesz obierał je ze zbędnych elementów, które czyniły sprawę dużo bardziej skomplikowaną.

To również recepta na prokrastynację. Im nasza wizja jest bardziej zagmatwana, tym trudniej się zabrać za jej realizację. Gdy nasze cele rozrosną się do monstrualnych rozmiarów, nie wiemy, z której strony mamy podejść, by w ogóle zacząć. Kiedy spojrzymy na nie w sposób najbardziej prosty – nie jesteśmy przestymulowani samą myślą o tym, żeby zacząć wdrażać pomysły w życie, ale jesteśmy w stanie je wprowadzić.



Żeby dobrze zrozumieć to, jak bardzo kierowanie się schematem z przedstawionej grafiki może wpływać na naszą efektywność, przyjrzyjmy się poniższemu przykładowi.

Anna postanowiła założyć własną szkołę językową

W jej głowie pojawił się od razu wielki plan: wynająć lokal w centrum miasta, urządzić kilka sal, kupić materiały dydaktyczne, zatrudnić lektorów. Później zaczęła myśleć o tym, w jakim kolorze będą ściany jej lokalu. Następnie wyobraziła sobie siebie, gdy spędza czas na urządzaniu wnętrza. Zobaczyła swoje wakacje upływające na pracach remontowych. Później pomyślała o kredycie, który będzie musiała spłacać, i o weekendach spędzonych poza domem...

I wtedy zatrzymała się na chwilę i zadała sobie pytanie: Jak mogę zrobić to prościej?

I nagle przyszło jej do głowy, że zamiast wynajmować drogi lokal, może prowadzić zajęcia online.

Na tym jednak nie poprzestała. Kontynuowała zadawanie sobie pytania „Jak mogę zrobić to prościej?”.

SCHEMAT MYŚLENIA ANNY

Pierwsza myśl: trzeba mieć siedzibę, gdzie uczniowie przychodzą na lekcje.

Jak mogę zrobić to prościej? → wystarczy Zoom albo Teams.

Pierwsza myśl: muszę zatrudnić lektorów na etat.

Jak mogę zrobić to prościej? → mogę współpracować z nimi dorywczo, tylko wtedy, gdy są potrzebni.

Pierwsza myśl: każdą lekcję muszę prowadzić osobiście.

Jak mogę zrobić to prościej? → mogę raz nagrać kurs wideo i sprzedawać go wielu osobom jednocześnie.

Pierwsza myśl: każdy kursant będzie pisał do mnie pytania, muszę na wszystkie odpisywać.

Jak mogę zrobić to prościej? → tworzę FAQ i grupę online, gdzie uczestnicy sami się wspierają.

Pierwsza myśl: płatności i faktury będę obsługiwać ręcznie.

Jak mogę zrobić to prościej? → korzystam z platformy, która robi to automatycznie.

Pierwsza myśl: muszę codziennie wymyślać nowe posty reklamowe.

Jak mogę zrobić to prościej? → przygotowuję zestaw treści raz i ustawiam je w automatycznej publikacji.

Pierwsza myśl: samodzielnie zmontuję wszystkie nagrane lekcje.

Jak mogę zrobić to prościej? → zlecam montaż freelancerowi, a sama skupiam się na nagrywaniu.

Pierwsza myśl: żeby zdobyć klientów, trzeba chodzić po szkołach i rozdawać ulotki.

Jak mogę zrobić to prościej? → precyzyjna reklama online dociera do osób, które naprawdę chcą się uczyć.

Pierwsza myśl: by rozwinąć biznes, muszę pracować po dwanaście godzin dziennie.

Jak mogę zrobić to prościej? → automatyzuję procesy i układam pracę tak, by firma działała, nawet gdy mam wolne.

Zobacz, jak wiele energii, pieniędzy, czasu zaoszczędziła Anna, gdy realizację swojej wizji zaczęła od zadawania sobie magicznego pytania: „Jak mogę zrobić to prościej?”.

Gdyby poszła za swoją pierwszą myślą i zamiast upraszczać, dodawałaby do niej jeszcze więcej elementów, jej plany byłyby tak wielkie, że albo by odłożyła je na nieokreśloną przyszłość, albo popadłaby w pracoholizm w drodze do ich realizacji!

Gdy zadajemy sobie pytanie „Jak mogę zrobić to prościej” odpowiednio długo, dochodzimy do znalezienia minimum działań przynoszących maksimum korzyści. Zatem to, co zobaczyłeś na

wcześniejszej grafice, to nie tylko schemat myślenia leniwego człowieka, ale przede wszystkim cykl maksymalizowania efektywności. W tym sensie można się zgodzić ze słowami Lesa Browna z początku rozdziału: *Jeżeli robisz to, co łatwe, twoje życie będzie trudne. Jeśli robisz to, co trudne, twoje życie będzie łatwe.* Tak – myślenie jest rzeczą trudną, więc jeśli podejmiesz umysłowy wysiłek najpierw, później ze wszystkim będzie ci łatwiej.

Wydaje się, że doskonałość osiąga się nie wtedy, kiedy nie można już nic dodać, ale raczej wtedy, gdy nie można nic ująć

– Antoine de Saint-Exupéry, *Ziemia, planeta ludzi*

„Zarobić, a się nie narobić” – niektórzy traktują to jako motto bu-melantów, a w rzeczywistości wdrażanie tej zasady jest prawdziwą sztuką. Stosowanie się do niej to nic innego, jak kierowanie się filozofią minimalizmu w działaniu.

Gdy patrzymy na minimalistyczne dzieła sztuki, możemy się przekonać, że to, iż są one nieskomplikowane, nie oznacza, że nie zawierają w sobie głębi. Wręcz przeciwnie. Kiedy elementów jest mało – każdy z nich ma szczególne znaczenie. Gdy na obrazie jest tylko jedna kropka, cała sztuka polega na tym, by tę kropkę postawić w odpowiednim miejscu.

Ostatecznym celem minimalizmu działania jest moment, w którym twój dzień będzie sprowadzał się do naciśnięcia odpowiedniego przycisku, niczym postawienie tej kropki, a cała reszta

rzeczy będzie po prostu działać. Będziesz robił mało, ale każdy twój ruch będzie miał maksymalne znaczenie.

Spójrz na obraz Jacksona Pollocka – abstrakcyjnego ekspresjonisty. Czy nie tak wyglądają właśnie myśli i rzeczywistość współczesnego człowieka?

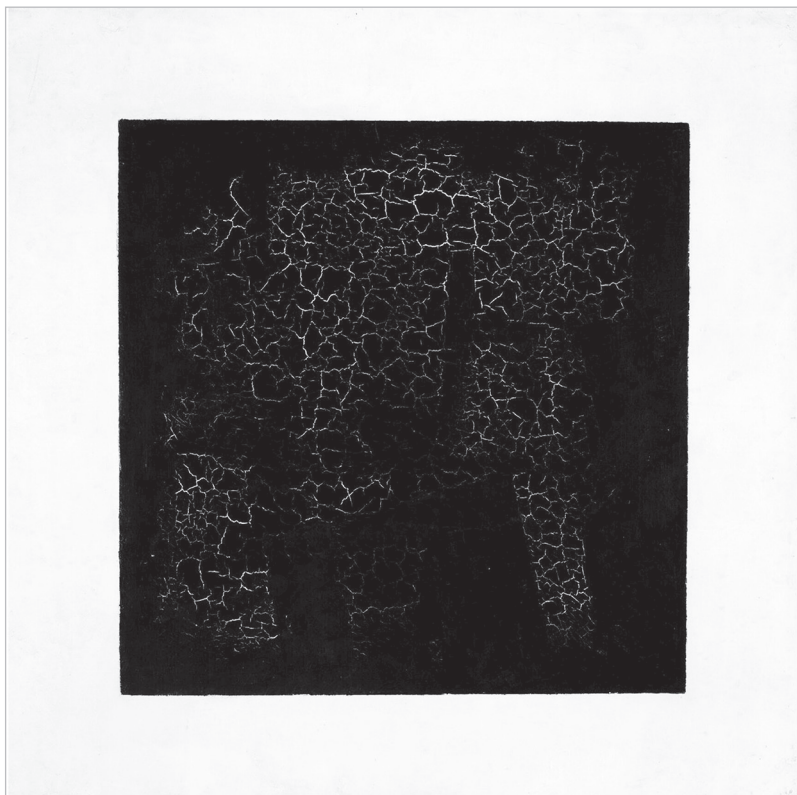


fot. Ned Hartley/wikimedia.org

Mężczyzna obserwujący obraz „No 1. Lavender Mist” twórcy abstrakcyjnego ekspresjonizmu Jacksona Pollocka w National Gallery of Art w Waszyngtonie

To może stanowić dobry kierunkowskaz w twoich kolejnych przedsięwzięciach. Możesz wywiesić któreś z minimalistycznych dzieł w swoim miejscu pracy.

Za każdym razem, gdy w twojej głowie pojawi się myśl, by coś zrobić – spójrz na nie i odpowiedz sobie na pytania: „Czy swoim działaniem zbliżam się do tego obrazu? Czy to, co zamierzam zrobić, bardziej skomplikuje moje życie, czy je uprości?”.



źródło: [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malevich_-_Black_Square.jpg)

„Czarny kwadrat na białym tle” (1914-1915) autorstwa Kazimierza Malewicza

Życie człowieka w XXI wieku jest już i tak wystarczająco zagałowane. Cała sztuka w tym, by je ułatwiać, zamiast niczym mucha w pajęczynie, wpadać w plątaninę działań i nie móc się z niej wygrzebać.

NIE WYCHODŹ ZE STREFY KOMFORTU

Złożony system, który działa, zawsze powstaje z prostego systemu, który działał

– John Gall

Gdy nasze plany zawierają jak najmniej elementów, dużo łatwiej nimi zarządzać, optymalizować je i naprawiać. Zupełnie jak z nowoczesnymi samochodami, w których bywa, iż jedna z kontrolek zapala się tuż po wyjechaniu z salonu, a żeby taką usterkę naprawić, trzeba obecnie wiedzy nie tylko technicznej, ale i informacyjnej. W kontraście do tego mamy proste silniki i mechanizmy samochodów z lat 80. i 90., które potrafią jeździć kilkadziesiąt lat bez potrzeby większych napraw, a gdy taka potrzeba zajdzie – zlikwidowanie usterki jest proste jak budowa cepa.

Prawdziwie leniwy człowiek powinien dążyć do tego, by silnik jego działań był właśnie tak prosty jak te niezniszczalne auta. W ten sposób mamy pewność, że to, co robimy, będzie działać przez długi czas, a gdy coś się zacznie psuć – od razu wiemy, za co się zabrać, którą część wymienić, zamiast grzęznąć w chaosie niezliczonych elementów. A poza tym, dużo łatwiej

poszczególne części naszej działalności aktualizować, wymieniać, ulepszać na bieżąco. Bo z reguły prościej i taniej jest coś zoptymalizować lub poprawić, niż wymieniać na zupełnie nowe. Problem wielu osób polega na tym, że ciągle chcą coś zmieniać i cały czas dążą do nowości. A to duża strata energii i zasobów. Owszem – zmiany są ekscytujące, ale z reguły lepiej ich unikać, jeśli nie są one konieczne.

***Kiedy zmiana nie jest konieczna, koniecznie należy niczego
nie zmieniać***

– Lucius Cary

Popularne podejście rozwojowe grzmi o potrzebie „ciągłego wychodzenia ze strefy komfortu”. A ja powiem raczej: nie wychodź ze strefy komfortu, jeśli nie musisz!

Są sytuacje, w których, by iść do przodu ze swoją działalnością, potrzebujemy nabyć nową umiejętność, co wymaga przełamania się i zmiany dotychczasowego zestawu przyzwyczajeń. Jeśli jednak wdrożenie nowych czynności nie jest niezbędnym, a „wychodzenie ze strefy komfortu” traktujemy tylko jako narzędzie do kształtowania swojego charakteru – rada ta przyczynia się jedynie do marnowania energii, zasobów i niepotrzebnego obciążenia emocjonalnego. Najlepiej jest skupić się na efektywnym wykonywaniu tego, co jest dla nas łatwe i naturalne, zamiast na siłę szukać trudności.

Dam przykład: podczas pisania książki, którą właśnie czytasz, dostałem propozycję wystąpienia w programie w ogólnopolskiej

telewizji. Choć mam doświadczenie w pracy przed kamerą, to jednak w moim życiu światło słoneczne zdecydowanie częściej przyświeca moim codziennym działaniom aniżeli światło ju-piterów. Większość czasu spędzam z dziećmi, na łonie natury, spacerując nad jeziorem, jeżdżąc na rowerze lub siedząc przed komputerem i w rozkosznej samotności pracując nad własnymi projektami. Mam swoje rutyny pracy, wstaję o określonej porze i zabieram się do działania codziennie w podobny sposób. To jest właśnie moja strefa komfortu.

Skorzystanie z zaproszenia do telewizji mogłoby dać mi pewne profity w postaci zbudowania autorytetu, pozyskania klientów, jednak wymagałoby to wyjścia z mojego obecnego stylu życia, który pozwala mi realizować zamierzone cele bez stresu i presji. Musiałbym wyrwać się ze swoich rutyn, schematów i rzucić się w sam środek sytuacji i miejsca, do którego obecnie nie jestem przyzwyczajony. Wiązałoby się to z pewnym napięciem emocjonalnym, które sabotowałoby moje działania przez kilka dni przed takim wystąpieniem. Wyjazd do Warszawy odciąłby mnie od procesów twórczych, w których jestem zagłębiany każdego dnia, więc również powrót do pisania książki i ponowne wejście w stan przepływu sprawiłby, że straciłbym wiele dni pracy. Biorąc pod uwagę, że dziennie piszę około 10–15 stron książki, oznacza to, że przez mój „krótki” wyskok do programu telewizyjnego byłbym do tyłu o jakieś 50–60 stron.

Świadomie więc zrezygnowałem z wyjazdu do telewizji. Nie dlatego, że mam opory, by robić to, co nie jest dla mnie wygodne – ale dlatego, że nie opłaca mi się tym stresować.

Filozofia wychodzenia ze strefy komfortu zakłada, że gdy przełamiesz się i przeżyjesz nowe doświadczenie, „poszerzasz” sferę rzeczy, które są dla ciebie łatwe. Tylko należy pamiętać, że nie działa to raz na zawsze. Nasze ciało i umysł przystosowują się do rzeczy, które przede wszystkim powtarzamy regularnie. Zatem, gdybym wyszedł do telewizji teraz, to gdy dostanę ponowne zaproszenie za rok – znowu wiązałoby się to z dyskomfortem. Sprawa miałaby się inaczej, gdyby występy w telewizji stały się elementem mojego życia i biznesu. Wtedy te wszystkie działania, które bym podjął, pozwoliłyby mi mieć większą łatwość w występowaniu – zarówno poprzez doświadczenie, jak i dostosowanie trybu życia i innych elementów, które wiążą się z tą aktywnością.

Poszerzanie strefy komfortu to, poza dawaniem sobie doświadczeń, przede wszystkim budowanie nowego zestawu przyzwyczajeń. A, żeby takie nawyki w sobie wyrobić skutecznie – należy wykonywać je wielokrotnie i nie dopuszczać do długich przerw. Tym samym chłopak, który, by zwalczyć swoją nieśmiałość, ćwiczy zagadywanie do dziewczyn, po wykonaniu setek podejść może „poszerzyć swoją strefę komfortu” na tyle, że stanie się to dla niego naturalnym. Ale jeśli przypadkiem wśród poznanych niewiast znajdzie żonę, to gdy rozwiedzie się z nią za 20 lat i znowu będzie chciał podchodzić do dziewczyn – stwierdzi, że jego

„strefa komfortu” wcale nie jest tak szeroka w tym zakresie jak wcześniej, mimo tego, iż przed laty tak wiele razy się przełamywał. Dzieje się tak, ponieważ „strefa komfortu” nie jest „szeroka” raz na zawsze, a trzeba cały czas wkładać energię w to, by się nie zawężyła.

**Poszerzanie strefy komfortu ma sens tylko
w przypadku działań, które zamierzasz robić
regularnie i bez dłuższych przerw**

Zrezygnowanie z wychodzenia ze strefy komfortu nie jest więc wycofywaniem się z działania. O ile nie wiąże się to z przełamywaniem w kontekstach, które są kluczowe dla naszego rozwoju – jest to szanowanie swojej energii i zasobów po to, by być skuteczniejszym w tym, co się robi. Nie ma więc niczego złego w dążeniu do robienia rzeczy, które są dla ciebie komfortowe. Nie musisz ciągle się przełamywać, by robić to, co nowe. Czy ostatecznie sukces nie polega na tym, że nasze życie jest bardziej wygodne, a nie, żeby ciągle poddawać siebie stresowi?

Sprawa ma się inaczej, gdy jesteś w fazie poszukiwania. Wtedy jak najbardziej wskazanym jest próbowanie wszystkiego, dawać sobie nowych doświadczeń dla samego faktu doświadczania. Początkowo po prostu nie wiesz, co jest dla ciebie komfortowe, a co nie – musisz doświadczyć tego na własnej skórze. To jak dzieci, które odmawiają jakiegoś rodzaju jedzenia, ponieważ patrząc na nie, myślą, że jest ono niesmaczne, choć nawet go

nie spróbowały. One po prostu jeszcze nie wiedzą, czy to lubią, czy też nie, a jedynie wydaje im się na pierwszy rzut oka, że to jest nieapetyczne. Gdy jednak tego spróbują, uczą się nowego smaku. Mając dużą liczbę kulinarnych doznań, mogą faktycznie uznać, że coś im smakuje, zamiast zawsze kończyć na jedzeniu frytek i nuggetsów.

Problemem jest więc to, że wiele osób rezygnuje z działań, których nigdy nie próbowały, bo WYDAJE im się, że będzie to dla nich trudne. A cała sztuka polega na tym, by poznać siebie – wiedzieć, co zapewnia nam komfort, a co wiąże się z trudnościami. Najlepszą metodą na zdobywanie tej wiedzy na swój temat nie jest jednak myślenie o działaniach, a zdobywanie doświadczeń – także tych niekomfortowych.

DOCHODZENIE DO SUKCESU JEST NUDNE

Trzeba mieć świadomość, że dochodzenie do swoich celów to zazwyczaj sekwencja powtarzalnych czynności, które wykonujemy regularnie. Z tej perspektywy czasem wyjście ze strefy komfortu może paradoksalnie polegać na tym, żeby... niczego nie zmieniać. Wiele osób rezygnuje zbyt szybko, bo konsekwentność i wytrwałość w dzisiejszych czasach nie jest sexy. To tak jak w tej krótkiej historii, która krąży po Internecie:

„Zapytano parę starszków, jak to jest, że wytrzymali ze sobą 50 lat. Odpowiedzieli: Bo widzi Pan, urodziliśmy się w czasach,

gdy jak coś się psuło, to się to naprawiało, a nie wyrzucało do kosza”.

Podobnie jak ze związkami oraz z przedmiotami, które posiadamy, dzieje się także z naszymi przedsięwzięciami. Świat Instagrama nastroił nas do tego, byśmy zbyt często nastawiali się na efektowny sprint, zamiast na „nudne”, regularne zmierzanie do celu. Dlatego też, jako że wyrrywamy z całym impetem do przodu, gdy tylko nasze przedsięwzięcie wystartuje, szybko się spalamy i nie widząc szybkich, spektakularnych efektów, będąc dodatkowo przepracowanymi, zostawiamy nasz projekt i szukamy zmian. I tak od razu po regeneracji wymuszonej depresją lub przemęczeniem wchodzimy w nowy projekt, znowu zaczynając sprint... I tak dalej...

Jeśli chcesz odnieść sukces – przygotuj się raczej na maraton, a nie sprint

Szukanie nowości oraz ciągłych zmian ma często również chronić nasze poczucie własnej wartości w myśl, że lepiej wycofać się samemu, niż kontynuować coś i doznać bolesnej porażki. Gdy więc na horyzoncie pojawi się tylko cień poniesienia klęski, nawet jeśli nie jest on realny... wycofujemy się. Za to wchodzenie wciąż w nowe i nowe projekty daje nam poczucie, że jesteśmy w działaniu, ciągle coś robimy, korzystamy z życia, rozwijamy się.

A prawdziwa rzeczywistość wygląda bardzo prozaicznie. Osiąganie sukcesu najczęściej jest... nudne. To codzienne

wykonywanie podobnych, powtarzalnych czynności i delikatne ich modyfikowanie. To nie rajd albo kręcenie bączków na torze driftingowym, tylko jazda rozpędzającą się lokomotywą, zbudowaną z naszych nawyków i rutynowych działań, która konsekwentnie jedzie do przodu, a nie miota się z boku na bok.

*Sukces jest pokłosiem codziennych nawyków, a nie
jednorazowych, doniosłych życiowych przemian*

– James Clear

I ty również, jeśli chcesz być produktywną, a jednocześnie leniwą osobą, zamiast szykować się na ciągłe powtarzające się sprinty, kończące się kompletnym wypaleniem energii, raczej nastaw się na... spacer. Idź spacerkiem tam, gdzie chcesz. Najpierw spójrz na mapę i znajdź najkrótszą i najłatwiejszą drogę. Postaw na prostotę, dobry nastrój i poczucie komfortu. Optymalizuj, zamiast ciągle zmieniać, ułatwiaj, zamiast utrudniać, buduj zestaw nawyków, które wspierają cię w twoich działaniach, i po prostu bądź konsekwentny. Nie ma szans, żebyś nie osiągnął sukcesu.

Warunek jest jeden: musisz zmierzać w odpowiednim kierunku.

TO JEST BEZPŁATNY FRAGMENT - ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA
WWW.ODWAGABYCIALENIWYM.PL