

Nawyki 2.0

Maciej Wieczorek

Nawyki 2.0

Jak zmienić swoje życie
bez silnej woli?



EXPERTIA

Wydanie trzecie – poprawione i dopieszczone ☺

© copyright by Maciej Wieczorek

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, reprodukowanie, cytowanie, przeredagowywanie części lub całości publikacji bez zgody autora zabronione.

Wydawca dołożył wszelkich starań, aby zawarte w niniejszej publikacji informacje były jak najbardziej rzetelne, wartościowe merytorycznie i sprawdzone. Za błędy w publikacji Wydawca nie odpowiada.

Uśmiechnij się ☺ Życie jest piękne!

Ilustracje: Rafał Chałupnik

Okładka: Artur Szlesinger

ISBN: 978-83-959803-7-4

Wydawnictwo Expertia – expertia.com.pl



PODZIĘKOWANIA

Tobie - za to, że szukasz rozwiązań, aby Twoje życie było coraz bardziej pasjonujące. Mam nadzieję, że właśnie znalazłeś/-aś część z nich.

Mojej rodzinie - za to, że mam dla kogo, poza sobą samym, wprowadzać zmiany na lepsze.

Wszystkim, którzy pomogli mi wybrać najlepszy z czternastu potencjalnych tytułów tej książki - za Waszą chęć bezinteresownej pomocy.

Arturowi Szlesingerowi - za przygotowanie genialnej okładki.

Rafałowi Chałupnikowi – za stworzenie świetnych ilustracji.

*Dedykuję tę książkę wszystkim, którzy
już zauważyli, że mogą lepiej...*

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	4
O CO TU CHODZI?	11
CZĘŚĆ 1: NAWYKI JAKO NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB ZMIANY ŻYCIA	14
ZNANE BAŚNIE I LEGENDY	15
ZMIENIĆ PLASTIKOWY NOŻYK NA TOPÓR.....	28
COROCZNY RYTUAŁ PORAŻKI.....	41
MÓZG I NAWYKI	44
CZĘŚĆ 2: NOWA WERSJA CIEBIE	59
DLACZEGO TO WŁAŚNIE TY DASZ RADE?.....	60
NOWA NORMALNOŚĆ	68
JAK DŁUGO WDRAŻA SIĘ NAWYK?	74
JAK CZĘSTO WDRAŻA SIĘ NAWYK?.....	80
CZĘŚĆ 3 ZAAWANSOWANY MODEL PROJEKTOWANIA NAWYKÓW ...	86
CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?	87
ELEMENT 1 - WARTOŚCI	91
ELEMENT 2 - CELE	98
ELEMENT 3 - NAWYKI.....	111
WIOSENNE PORZĄDKI.....	119

TWÓJ PIERWSZY NAWYK	129
CZĘŚĆ 4: ZŁOTE ZASADY MISTRZOWSKIEGO WPROWADZANIA	
NAWYKÓW	131
JAK ŻYJESZ?	132
POCZUCIE KONTROLI	139
MIĘSIEŃ NAWYKÓW	146
MECHANIZM NAGRODY	150
MIERZ NAWYKI, A NIE REZULTATY	158
ZAWYŻAJ NIEZBĘDNĄ ILOŚĆ CZASU DO SUKCESU	161
MYŚLENIE O DZIAŁANIU MĘCZY	164
LINGWISTYKA WSPARCIA	171
ILOŚĆ WAŻNIEJSZA NIŻ JAKOŚĆ	176
ZASADA PIERWSZEJ MINUTY	184
GDZIE SĄ CZARY?	187
ZASADA TRZECH SEKUND	193
ZAUWAŻAJ SUKCESY	196
ZDOBĄDŹ WIĘCEJ WIEDZY	200
CO, GDY PRZYJDZIE ZŁY DZIEŃ?	206
ZASADA 30 MINUT	212
FILOZOFIA WYJĄTKÓW	218
KALENDARZ NAWYKÓW	223
DZIEŃ DOBRY, CZY ZASTAŁEM ROCKY'EGO?	227
CZĘŚĆ 5: WYZWALACZE NAWYKÓW	230

CZYM JEST WYZWALACZ NAWYKU?	231
NAWYK JAKO WYZWALACZ	238
DLACZEGO USUWANIE ZŁYCH NAWYKÓW NIE MA SENSU?	244
CZĘŚĆ 6: ŚRODOWISKO WYBORU	253
DLACZEGO W USA JEST PEŁNO GRUBASÓW?	254
SPOSÓB NR 1 - "NA BRUTALA"	261
SPOSÓB NR 2 - SPRZĄTANIE	273
SPOSÓB NR 3 - PRZYPOMNIENIA	276
SPOSÓB NR 4 - ZMIANY W ŚRODOWISKU	281
CZĘŚĆ 7: JAK INNI LUDZIE MOGĄ CI POMÓC W ZMIANIE NAWYKÓW?	
.....	287
LUDZIE TO TEŻ ŚRODOWISKO	288
ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA	289
USTALONA POMOC	295
RAPORTY	301
ZAKŁADY	306
WIRUS PORAŻKI	310
CO ZROBIŁBY CZŁOWIEK SUKCESU?	314
COACH ME	317
CZĘŚĆ 8: CO ZROBIĆ, JEŚLI NAWYK NIE DZIAŁA?	320
A MIAŁO BYĆ TAK PIĘKNIE	321
MINI-NAWYK AWARYJNY	323
KALIBRACJA DRUKARKI	329

ANALIZA.....	334
NAGRODA ZA KARĘ?	337
ZMNIEJSZENIE NAWYKU	340
ZMNIEJSZENIE ILOŚCI NAWYKÓW	342
MAKSYMALNA KONCENTRACJA	346
RATOWAĆ KOBIETY I DZIECI	348
CZĘŚĆ 9: NAWYKI WSPIERAJĄCE NAWYKI	351
IDEA NAWYKÓW UNIWERSALNYCH	352
SEN	354
ZDROWE ODŻYWIANIE	358
MIT	365
LIMITY	370
ODMAWIANIE JEDNEJ OSOBE DZIENNIE	375
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	379
MOOD CONTROL	383
ZŁOTA GODZINA.....	387
SAMOOBSERWACJA.....	390
KAIZEN - CIĄGŁE UDOSKONALANIE	393
CZĘŚĆ 10: NO TO DZIAŁAMY!.....	397
PORA NA PRZYKŁADY	398
NOWY NAWYK: NAUKA ANGIELSKIEGO	399
NOWY NAWYK: SIŁOWNIA.....	415
NOWY NAWYK: ŻYCIE BEZ PAPIEROSÓW	431

NOWY NAWYK: ZMNIEJSZENIE ILOŚCI ALKOHOLU	454
BONUS: NAWYKI TWOICH DZIECI	474
CO DALEJ?	487
TRZY TAJNE BONUSY	490
ZNAJDŹ NAS TUTAJ.....	491
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE	494

O CO TU CHODZI?

Cześć.

Są dwa powody, dla których możesz czytać teraz tę książkę:

- a) chcesz coś zmienić w swoim życiu na lepsze,
- b) dostałeś ją w prezencie lub ktoś Ci ją pożyczył i teraz wypada ją przeczytać, żeby nie było, że nie doceniasz troski tej osoby.

Mam nadzieję, że nawet jeśli należysz do grupy B, to mój prosty i przystępny sposób pisania spowoduje, że zechcesz przenieść się do grupy A.

W tej książce nie zobaczysz naukowego żargonu ani wyników setek badań. Powołam się na kilka z nich, ale uważam, że kluczowe jest tutaj to, co działa na placu boju, w prawdziwym życiu.

Czytałem kiedyś, że pomidory są zdrowe. Potem czytałem, że są niezdrowe. Potem, że mogą być niezdrowe, jeśli łączy się je z ogórkiem...

Widzisz - myślę, że jedynym sposobem osiągnięcia 100% pewności będzie jeść pomidory i zobaczyć, co z tego wyniknie. U mnie wynikają z tego same dobre rzeczy.

Dlatego też, zamiast silić się na tworzenie wizerunku nieomylnego eksperta, odcytanego w każdej dziedzinie i elokwentnego jak kilogram gwoździ - wolę przekazać Ci to, co u mnie działa i to, co u mnie nie działa.

Czytaj z otwartością i chęcią rozwoju. I nigdy nie zakładaj, że coś będzie funkcjonować lub nie będzie funkcjonować, dopóki nie sprawdzisz u siebie.

Przygotuj się do dobrej zabawy. Jeśli jesteś osobą cierpiącą na chroniczną powagę i brak humoru - obawiam się, że lektura tej książki może być doświadczeniem traumatycznym.

Jeśli chcesz jednak, bym mówił do Ciebie jak do przyjaciela/przyjaciółki, to oczekuj wielu przydatnych doświadczeń przekazanych zupełnie na luzie.

Za chwilę zrozumiesz, dlaczego to właśnie nawyki, czyli coś niesamowicie niedocenianego w świecie rozwoju osobistego są największym i najwspanialszym narzędziem zmiany... czegokolwiek.

Twoje życie już jest ich pełne. Są nimi: mycie zębów, dojazd do pracy/szkoły, przygotowywanie kaszki dla Twojego dziecka, wieczorne chłanie wody, palenie papierosów i każda inna

rzecz, którą zrobisz, nawet gdy nie będziesz za bardzo o niej myśleć.

Niektóre z tych nawyków spowodują, że Twoje życie będzie z każdym dniem jeszcze lepsze. Inne mogą doprowadzić Cię do śmierci w męczarniach. Z tą książką wprowadzisz te pierwsze i usuniesz te drugie. Miłej podróży!

CZĘŚĆ 1

NAWYKI JAKO NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB ZMIANY ŻYCIA

ZNANE BAŚNIE I LEGENDY

Czy kiedykolwiek słyszałeś baśń o Czerwonym Kapturku, bieżącym przez las w poszukiwaniu domku babci?

A może bardziej pasjonowałaś się historią bazyliuszka zmieniającego w kamień wszystkich, którzy spojrzeli mu w oczy?

Zapewne nieraz miałeś do czynienia z Kotem w Butach, który w tak sprytny sposób osiągał swoje cele, że aż zasłynął ze swego wzruszającego manipulacyjnego spojrzenia, jakie zaprezentował nam w filmie o pewnym śmierdzącym ogrze.

Od wieków ludzie przekazują sobie niesamowite historie - pełne przygód i pasji, aby pobudzić wyobraźnię dzieci i dorosłych.

Mam dla Ciebie dwie baśnie, które też na pewno znasz, ale być może zapomniano Ci powiedzieć, że są to właśnie... baśnie.

Pierwsza to baśń o silnej woli.

Dawno, dawno temu za górami, za lasami, żył sobie wesoły książę. Był młody i piękny, silny i wspaniały. Miał wiele marzeń, ponieważ uczęszczał regularnie na warsztaty motywacyjne.

Jednym z owych marzeń było rzucenie palenia. Przez lata jakoś nie umiał tego osiągnąć, mimo że wiele razy zastanawiał się, jak to w końcu zrealizować.

Pewnego dnia nasz bohater poszedł wyprać królewskie skarpety do pobliskiej rzeki. Cóż, w tamtych czasach nikt nie przejmował się ekologią. Niech pocieszy nas fakt, że nie mieli podówczas zbyt silnych środków czyszczących.

Kiedy tak stał wpatrzony w strumień wody, usłyszał za swoimi plecami głośnie kumkanie.

Obrócił się szybko, spojrzał i... zupełnie niespodziewanie zobaczył żabę.

- O wielki księżę, słyszałam, że chcesz rzucić palenie! - rzekła zielona przybyszka.

- To prawda. Ale nie wiem, jak mam to zrobić. Moje królestwo jest zbyt bogate, by martwiła mnie rosnąca cena papierosów - odparł jurny młodzieniec.

- Mam dla Ciebie rozwiązanie - huknęła żabka z ekscytacją w głosie, po czym dodała - pocałuj mnie, a poznasz sekret osiągnięcia celów.

Chłopak długo się wahał. Wprawdzie wielu jego znajomych królewiczów całowało się z ropuchami, ale w dalszym ciągu takie zachowanie wydawało mu się co najmniej dziwne.

Być może gdyby odór niedopranych skarpetek nie uderzył mu do głowy, nie zdecydowałby się na tak odważny krok.

- Dobrze żabo, raz się żyje, chodź.

To rzekłszy pogrążył się w romantycznym ludzko-płazim pocałunku.

Na twarzy zielonej towarzyszki zagościł niekłamany uśmiech.

Księżę, pamiętając opowieści kolegów przy rumie, oczekiwał, że teraz żaba zmieni się w piękną księżniczkę, jednak nic takiego nie zamierzało się wydarzyć.

- Pocałowałem Cię i nic - fuknął - kiedy zmienisz się w kobietę?

Żabka, patrząc w oczy młodzieńca, odparła:

- Nigdy. Po prostu chciałam zażyć trochę przyjemności.

Usłyszawszy to, przyszły władca królestwa prawie zemdlął z nerwów. Ostatnio czuł takie ciśnienie w głowie, gdy przez pomyłkę królewski kucharz podał mu na deser gumi-jagody, zamiast zwyczajnych borówek.

Zielony zwierzak szybko jednak dodał:

- Ale w zamian teraz zdradzę Ci, jak osiągać Twoje cele. Otóż, wystarczy, że będziesz ćwiczyć swoją silną wolę. Skupiaj się na

tym, co chcesz osiągnąć, a następnie zmuszaj się do tego tak długo, aż Ci się uda.

Blask szczęścia rozświetlił niepooharataną jeszcze zmarszczkami twarz księcia.

- Dziękuję, tak też zrobię! Wreszcie rzucę palenie! - powiedział z rozmachem.

- Bardzo dobrze, wówczas przed naszym następnym pocałunkiem obejdzie się bez miętówki - rzekła z grobową powagą przedstawicielka płaziej rodziny.

Gdy tylko chłopak powrócił do królestwa, zaczął ćwiczyć swoją silną wolę i bez problemu rzucił palenie w dwa dni, następnie przestał się objadać, po czym w ciągu jednego dnia porzucił picie rumu, a na koniec zaczął regularnie ćwiczyć.

Wszystko to było proste i przyjemne, gdyż silną wolą da się rozwiązać każdy dręczący nas problem.

Teraz książę był nie tylko młody i piękny, ale również z jego ust wydobywał się sympatyczny oddech pasty do zębów, która nie musiała już walczyć z papierosowym dymem.

I wszyscy żyli długo i szczęśliwie...

A teraz wróćmy do rzeczywistości. W niej nie wszyscy są piękni i młodzi (jeśli patrzeć ogólnie przyjętym wzorcem, który

oczywiście jest nieprawdziwy), żaby nie mówią, gumi-jagody nie istnieją, a silna wola... nie jest silna.

Najbardziej prawdziwe w poniższej baśni były zapach skarpet i papierosowy dym.

Z silną wolą jest trochę jak z Morzem Czerwonym, które nie jest czerwone, albo jak z białoskórymi i czarnoskórymi ludźmi, których skóra nie jest biała, ani czarna. To po prostu taka nazwa.

Spójrz na to czysto logicznie. Gdyby "silna" wola była taka silna, to nie miałbyś teraz w ręku tej książki, czyż nie? Czytasz teraz te słowa, ponieważ przed Tobą stoi wyzwanie, które chcesz rozwiązać. Prawdopodobnie nieraz próbowałeś już zmienić swoje nawyki niektóre nie chcą dać za wygraną.

Oczywiście zawsze można stwierdzić, że to inni mają silną wolę, a tylko Ty masz słabą, ale czy dałbyś sobie uciąć rękę, że ci "inni" faktycznie osiągają swoje cele za pomocą codziennego rytuału zmuszania się do robienia czegokolwiek i przełamywania się?

A jeśli faktycznie masz słabą wolę, to dlaczego każdego dnia się ubierasz, myjesz zęby czy chodzisz do pracy/szkoły?

I w dodatku robisz to skutecznie już od lat! Zatem jakim cudem ta sama wola może być silna przy niektórych rzeczach, a słaba przy innych?

Uważam, że skupienie się na sile woli pomoże Ci osiągnąć mnóstwo spektakularnych porażek. Zresztą dobrze o tym wiesz, bo przecież próbowałeś już tej drogi i nie przyniosła Ci wymarzonych rezultatów.

To, co nazywa się silną wolą, kojarzy mi się z walką z samym sobą. Tak jakby było mnie dwóch i jeden chciał dokopać drugiemu. Rozum atakuje serce, a serce chce unicestwić rozum.

Oczywiście w życiu zdarzają się sytuacje, w których taką bitwę trzeba stoczyć. Niestety nie jestem w stanie poprawić Twojej statystyki wygranych w tych starciach. Mogę za to dać Ci narzędzia, dzięki którym liczba tego typu wojen spadnie o 98%.

Każdemu może zdarzyć się gorszy dzień czy też po prostu niechęć do wykonania swojej roboty. Ale ten dzień powinien zdarzać się bardzo rzadko, a nie codziennie.

Silna wola jest zbyt słaba, by mogła naprawić Twoją codzienność. Ona działa trochę jak mięsień.

Jeśli spróbujesz podnosić ciężary kilka razy w tygodniu, albo nawet każdego dnia, ale przez krótki czas - wtedy mięsień się rozwinie.

Jeśli zechcesz dźwigać kilka godzin dziennie - mięsień się spali i osłabnie.

Zatem walcz ze sobą tylko w ostateczności, jeśli uznasz, że nie ma już innej opcji. A na następnych stronach poznasz mnóstwo innych opcji.

Pora na drugą starodawną baśń - baśń o motywacji.

Dawno, dawno temu, gdzieś na włoskiej prerii żyła sobie Gepetta - przyjazna staruszka, pracująca w zakładzie zajmującym się recyklingiem plastiku.

Każdego dnia starsza pani z radością wyruszała do pracy, w której zawsze udawało jej się zrobić coś z niczego.

Cała radość upływała jej jednak w momencie powrotu do domu. Zawsze pustego i chłodnego, pozbawionego jakiegokolwiek obecności. Mogła sobie w nim co najwyżej uciąć pogawędkę z taborettem.

Pewnego razu Gepetta postanowiła zabrać kilka butelek PET do swojej klitki i coś z nich zмайstrować.

Składając i zgniatając butelki, odkręcając i dokręcając nakrętki, staruszka stworzyła w końcu dzieło swego życia - małą plastikową dziewczynkę, o pięknych niebieskich oczach z nakrętek po wodzie niegazowanej i ślicznych zielonych nóżkach z butelek po wodzie gazowanej.

- Nazwę Cię Bottiglia! - krzyknęła w ekstazie starsza pani, zupełnie jakby ktoś mógł ją usłyszeć.

Od tego momentu zawsze przytulała dziewczynkę po powrocie z pracy oraz w nocy, aby nie czuć się samotnie.

Któregoś dnia stało się coś niemożliwego. Nad miasto przybyła magiczna chmura. Burmistrz nakazał wszystkim mieszkańcom spożywać jod, aby mogli zachować zdrowie i aby nikomu nie wyrosła trzecia ręka czy piąta noga.

Oczywiście Gepetta nie podawała trunku plastikowej dziewczynce, gdyż byłoby to szaleństwem. I właśnie dzięki promieniowaniu chmury Bottiglia... ożyła!

Jakież było zdziwienie staruszki, gdy zobaczyła największe recyklingowe osiągnięcie swoich czasów - prawdziwą, przepelnioną miłością małą dziewczynkę.

Starsza pani była teraz spełnioną osobą. Wszystkie jej marzenia zostały zrealizowane. Córeczka miała jednak pewien problem.

Chciała być prawdziwym dzieckiem, aby nie słyszeć trzeszczenia plastiku podczas skakania i nie musieć zakręcać sobie nakrętek przed każdym wejściem do wanny celem uniknięcia zostania zalaną od wewnątrz.

Po wielu perypetiach Bottiglia zrozumiała, że jedyną szansą, aby stać się w pełni człowiekiem będzie się motywować.

Od tego czasu codziennie skakała do motywacyjnej muzyki krzycząc przy tym: "Jestem zwycięzcą!". Stawała przed lustrem i afirmowała, że z każdą sekundą staje się coraz bardziej ludzka.

Oglądała filmiki o innych dziewczynkach, które były szklane lub żelazne, ale każdego dnia podłączały się do akumulatora, by dzięki dawce nowej energii zmienić się w człowieka i w końcu osiągały wymarzony sukces.

Po każdym takim seansie córeczka Gepetty miała nową werwę do wprowadzania kolejnych rozwiązań. Codziennie ćwiczyła, skakała, biegała, podpiniała się do akumulatora, jadła szpinak i robiła wszystko, co miało doprowadzić ją do transformacji.

Dzięki wspaniałej energii nigdy nie opuściła żadnego dnia w swych obowiązkach i na pełnym luzie, z radością na twarzy i poczuciem łatwości, wprowadzała kolejne rzeczy.

Któregoś dnia nadszedł nieunikniony efekt - Bottiglia zmieniła się w prawdziwą dziewczynkę, a pozostałe po poprzednim ciele butelki wrzuciła do kosza oznaczonego naklejką "Plastik".

Od tego czasu żyły razem z Gepettą długo i szczęśliwie, w pełni motywacji i chęci do dalszych zmian...

Powyższa baśń również może nadać się bardziej na opowiadanie dla dzieci niż opis realnych doświadczeń. No, być może w mojej wersji nie nadaje się nawet dla dzieci...

Oto kilka faktów: z butelek nie zrobisz człowieka, a jeśli nawet nasze dziewczyny żyły szczęśliwie, to w przypadku Gepetty na pewno nie długo. Ponadto motywacja może być fajna, jeśli mamy nowy pomysł i chcemy ZACZAĆ wprowadzać go w życie, ale na pewno nie wystarczy, by ZREALIZOWAĆ jakikolwiek cel.

Czyż nie miałeś nieraz w życiu podobnej sytuacji? Zainspirowałeś się czymś interesującym, postanowiłeś zacząć to robić i nawet przez kilka pierwszych dni wychodziło bez problemu - dopóki Twoja motywacja się utrzymywała.

Potem motywację szlag trafił i Twój pomysł też.

Nie będę tu może przytaczał, ile procent ludzi kupujących karnety na siłownię później z nich korzysta.

Nie chcemy tu analizować, ilu ludzi zmotywowanych do prowadzenia biznesu, później faktycznie to robi, i to z sukcesem.

Nie ma sensu zastanawiać się, ile osób tak bardzo wymarzyło sobie zdrowe odżywianie, że aż zaczęli to robić. I skończyli, gdy tylko okazało się, że hamburger i cukierki mogą być smaczniejsze niż kilogram soczewicy.

Działanie w oparciu o motywację nazywam czasem "Strategią Rocky'ego". Jeśli nie kojarzysz legendarnego filmu z Sylvestrem Stallone w roli głównej, oto zarys fabuły:

był sobie facet, chciał być bokserem, ale nie wiedział, czy się uda, jednak bardzo wierzył, że tak, więc ciągle ćwiczył, aż w końcu został najlepszym bokserem na świecie.

Hmm... w zasadzie to już cała fabuła, a nie tylko zarys...

Tak czy inaczej film jest energetyczny i motywujący.

Tak, jak wiele osób zamierzało zostać mistrzami kung-fu po obejrzeniu filmu "Wejście Smoka" z Bruce'm Lee, tak też po "Rocky'm" wielu planowało być bokserami lub zacząć realizować inne cele i marzenia wymagające walki z przeciwnościami.

Nie trzeba dodawać, że większości się nie udało...

Podobnie, jak tym, którzy zapisali się na kurs tańca po obejrzeniu znanego show z tańczącymi gwiazdami.

Zastrzyk energii jest fajną sprawą i bezdyskusyjnie lepiej jest czuć się... lepiej niż gorzej.

Jednak stosowanie go jako taktyki na zmianę wieloletnich przyzwyczajeń na lepsze, zazwyczaj trudniejsze do wprowadzenia, jest podobne do stosowania tabletek na ból

głowy - niby mamy szybki jednorazowy efekt, ale długofalowo jest tragedia.

Dlatego też proponuję Ci odłożyć na bok baśnie o silnej woli i o motywacji.

Wiem, że tak, jak każdemu dziecku jest powtarzana historia Czerwonego Kapturka, tak też Tobie w dzisiejszym świecie jest powtarzana historia o motywacji i trenowaniu swojej woli.

Być może sam je powtarzałeś. Być może czytałeś książki o motywacji. Uczęszczałeś na szkolenia motywacyjne. Słuchałeś przemów znanych inspiratorów.

Każda z tych rzeczy jest fajna i każdą Ci w jakimś sensie polecam. I każda z nich może odpowiadać maksymalnie za 5% Twoich dobrych rezultatów.

Pozostałe 95% to wiedza o nawykach.

Z tą wiedzą jest trochę jak z grubym doświadczonym hydraulikiem. Jest mało pasjonująca, niezbyt skomplikowana i absolutnie nie podniecająca. Ale bezbłędnie skuteczna.

To technologia zmiany nawyków jest tym, co może dać Ci 100% gwarancji skuteczności w usunięciu tych zachowań, które przeszkadzają Ci dobrze żyć oraz we wprowadzeniu takich, które uczynią Twoje życie znacząco lepszym.

Dlatego zamiast zajmować się popularnymi baśniami i legendami, pogadamy o prostych narzędziach, które raz na zawsze zmienią Twoje spojrzenie na... zmianę.

ZMIEŃ PLASTIKOWY NOŻYK NA TOPÓR

Wspomnieliśmy o dwóch miejskich legendach, które krążą od lat po całym świecie. Jedna głosi, że zmienisz swoje życie walcząc ze samym sobą, a druga, że kluczowe są dobre emocje.

Przez wiele lat wierzyłem w te legendy i - podobnie jak większość osób - szukałem przyczyn, dlaczego nie umiem wprowadzić zmian.

A były mi bardzo potrzebne. Miałem bowiem w swoim życiu okresy z różnymi nawykami, m.in.:

- codzienne (!) jedzenie posiłków typu fast-food,
- jedzenie słodczy minimum 2x dziennie,
- brak jakiegokolwiek sportu poza spacerem do auta przez wiele miesięcy,
- jedzenie tuż przed snem,
- stresowanie się każdą błahostką (tak, to też jest nawyk!),