

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Uzależnienie od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić i co można na to poradzić

Autor: Noah Blumenthal

Tłumaczenie: Kamil Dadan

ISBN: 978-83-246-1719-7

Tytuł oryginału: [You're Addicted to You:](#)

[Why It's So Hard to Change](#)

[- And What You Can Do about It](#)

Format: A5, stron: 200



Program autokonstrukcji:

- Poznaj przyczyny samouzależnień
- Przekonaj się, jaki jest ich wpływ na Twoje życie
- Naucz się skutecznie je przełamywać

*Dzięki wiedzy Noaha Blumenthala oraz jego praktycznemu podejściu do osobistej przemiany będziesz w stanie osiągnąć to, czego pragnie każdy, lecz niewielu potrafi – autentyczną i trwałą zmianę swoich nawyków.*

**dr W. Warner Burke**, profesor psychologii i pedagogiki, dziekan Wydziału Organizacji i Przywództwa na Uniwersytecie Columbia.

### Twoja autokuracja odtruwająca

Masz ochotę na wielką zmianę? A może tylko na drobne, ale znaczące udoskonalenie? W pewnym momencie każdy z nas dochodzi do wniosku, że konieczne jest przeprowadzenie w życiu jakiejś ważnej reformy. Czujesz, że masz w sobie dużo dobrych chęci i wystarczającą dawkę silnej woli, a mimo to trudno Ci wyzbyć się złych przyzwyczajzeń? Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje?

Jesteś swoim własnym nałogiem! Co to znaczy? Wszystkie niekorzystne zachowania stały się Twoimi nawykami, stąd tak trudno wprowadzić jakąkolwiek zmianę. To, co Cię zatruwa, przybiera różne oblicza – może to pracoholizm? Wewnętrzna agresja? Strach przed podjęciem ryzyka? Odkładanie spraw na później? Lenistwo? Łakomstwo? A może zupełnie inna autotruć? Jeśli naprawdę chcesz dokonać efektywnego przewrotu w swoim życiu, Noah Blumenthal pokaże Ci krok po kroku, jak zrobić to skutecznie.

- Uświadom sobie konsekwencje własnych działań i spójrz na siebie oczami innych ludzi.
- Przeanalizuj swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.
- Oceń konsekwencje przemiany.
- Znajdź osoby, które będą dla Ciebie wsparciem, i nie daj się tym, które chcą Ci przeszkodzić.
- Przygotuj się na trudne chwile i otwórz na wszelką krytykę.
- No i w końcu zmień siebie na dobre!

# Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	15
Wprowadzenie: Na czym polega samouzależnienie?	17
Część I: Zwiększanie świadomości	36
Krok 1: Zidentyfikuj swoje samouzależnienia	39
Krok 2: Uświadom sobie konsekwencje swoich działań	55
Krok 3: Uczynź mocne postanowienie	67
Część II: Budowanie wsparcia	86
Krok 4: Znajdź odpowiednie osoby	89
Krok 5: Zaproś do pomocy innych	105
Krok 6: Podtrzymuj skuteczne relacje z innymi	115
Część III: Podejmowanie działania	126
Krok 7: Przygotuj się	129
Krok 8: Działaj w krytycznych momentach	143
Krok 9: Oceń swoje postępy	157
Zakończenie: Idąc dalej	171
Zalecana literatura	179
Źródła informacji o nałogach leczonych klinicznie	181
Skorowidz	183
O autorze	187

### Krok 3.

## Uczyń mocne postanowienie



*Pytania na początek:*

Jakie są Twoje cele?

Co doda Ci sił, by iść dalej,  
w chwilach, gdy będziesz chciał  
zrezygnować?

Gdy zaczynałem pracę zawodową, miałem okazję uczestniczyć w warsztatach umiejętności przywódczych, na których zdobyłem wiedzę o zachowaniach właściwych dla liderów. Gdy próbowałem ich naśladować, nagrywano mnie na wideo, żebym mógł zobaczyć, jak wiele pracy jest jeszcze przede mną. Ukończyłem te warsztaty ze świadomością tego, jak zachowują się „mistrzowie i ja sam oraz jak wielka dzieli nas przepaść”. Sądziłem wtedy, że jestem naprawdę zmotywowany do tego, by nad sobą pracować. Myliłem się.

Powiedziałem sobie, że perfekcyjnie opanuję te umiejętności. Dlaczego? Ponieważ pragnąłem zostać wielkim liderem. Co było dalej? Nie minęły trzy miesiące, a warsztaty były dla mnie już odległym wspomnieniem. Przekonałem sam siebie, że w gruncie rzeczy już teraz jestem całkiem niezłym przywódcą i nie muszę nic więcej poprawiać. Było mi bardzo łatwo zlekceważyć swoje postanowienie i zaprzestać dalszych wysiłków. Powodem było to, że nie włożyłem w nie pasji, przez co nie było ono wystarczająco mocne. W dodatku nikt poza mną o nim nie wiedział, więc tym bardziej mogłem spokojnie o nim zapomnieć.

### **Jak sprawić, by Twoje postanowienie było naprawdę mocne?**

Ludzie mają jak najlepsze intencje w momencie, gdy coś sobie postanawiają, często robią to jednak w sposób, który z góry skazuje ich na porażkę. Opierać zmianę swoich nawyków na słabym postanowieniu to jak rzucać się z packą na muchy przeciwko lwu. Początkowo wielkie plany ludzie często redukują do zupełnie przyziemnych zadań. Ile razy w życiu robiłeś postanowienia, które brzmiały podobnie jak te poniższe?

- Będę częściej chodził na siłownię.
- Będę częściej kosił trawnik.
- Będę miał więcej cierpliwości do swoich dzieci.
- Będę częściej chwalił innych.
- Będę bardziej optymistycznie nastawiony.
- Nie będę tak poddawał się emocjom.

Dokładnie tak samo możesz powiedzieć: „Przebiegnę kilometr w mniej niż trzy minuty”. To niezły pomysł, ale Twój cel musi mieć ręce i nogi. Aby przełamać swoje samouzależnienie, potrzebujesz

naprawdę mocnego postanowienia. Ten krok pomoże Ci je uczynić. Pokonując go, utworzysz swój pierwszy okrąg mocy i będziesz miał wyznaczony sprecyzowany i ważny cel, który pomoże Ci w dalszej drodze. Na Twoje mocne postanowienie będzie się składało pięć elementów:

- Wymierny cel.
- Rezultaty, które są dla Ciebie ważne.
- Odrzucenie sprzecznych pragnień.
- Wyznaczony termin.
- Ciągła koncentracja na celu.

Ostateczne postanowienie powinno spełniać trzy zadania. Po pierwsze podnosić Twoją motywację do pracy nad sobą. Po drugie stale przypominać Ci o celach, które sobie postawiłeś; po trzecie powinno sprawić, że realizując je, będziesz z siebie dumny. Gdy przejdiesz ten krok, będziesz miał jasno wytyczony cel, podzielony na mniejsze etapy, które będziesz w stanie po kolei osiągać. Masz teraz szansę wziąć się do pracy nad sobą i poczuć smak prawdziwego sukcesu.

### Wymierny cel

Pierwszym krokiem, by uczynić naprawdę mocne postanowienie, jest określenie ścisłego i wymiernego celu. Chodzi o to, by sformułować go tak, żebyś dokładnie wiedział, kiedy go osiągniesz. Ogólne cele wskazują na to, że osiągniesz coś „mniej więcej”. Mając sprecyzowany cel, wiesz, że musisz zrobić coś określoną liczbę razy albo w szczególny sposób. Dzięki temu uściśleniu będziesz wiedział, kiedy osiągasz albo przekraczasz to, co sobie zaplanowałeś. Zastanów się, jak można przeformułować cele z poniższej listy tak, aby były bardziej skonkretyzowane.

Cele ogólne	Cele wymierne
Będę częściej chodził na siłownię.	Pójdę na siłownię przynajmniej trzy razy w tygodniu.
Będę częściej kosił trawnik.	Skoszę trawnik raz na tydzień.
Będę miał więcej cierpliwości do swoich dzieci.	Nie częściej niż pięć razy w tygodniu pozwolę sobie odczuć zniecierpliwienie przy moich dzieciach.
Będę częściej chwalił innych.	Będę chwalił innych przynajmniej dwa razy dziennie.
Będę bardziej optymistycznie nastawiony.	Codziennie chociaż raz powiem coś pełnego optymizmu.
Nie będę ulegał swoim emocjom.	W ciągu każdego tygodnia tylko raz pozwolę ponieść się emocjom.

Dzięki wymiernym celom znikają wszelkie wątpliwości. Jeśli skosisz trawnik w niedzielę, to wiesz, że wykonałeś swoje zadanie na ten tydzień. Podobnie wypełnisz swoje postanowienie, by być bardziej optymistycznym, gdy po wstaniu z łóżka powiesz żonie, że to będzie wspaniały dzień. Z drugiej strony, jeżeli pójdziesz spać w dniu, w którym pochwaliłeś tylko jedną osobę, będziesz wiedział, że nie osiągnąłeś swojego celu.

Jeśli zwiększasz częstotliwość gimnastyki z jednego razu na rok do jednego razu na kwartał, to faktycznie osiągasz cel, by ćwiczyć „częściej”. Trudno jednak powiedzieć, że doszedłeś do tego, czego naprawdę chciałeś. Precyzyjnie określone cele upewnią Cię, czy udało Ci się zrealizować to, co sobie założyłeś, czy też zawiodłeś i musisz jeszcze nad sobą popracować.

Czasami może Ci się wydawać, że to, co robisz, by osiągnąć swój cel, jest wymuszone i niewygodne. Jednak musisz wiedzieć, że wprowadzanie nowych nawyków wymaga czasu i praktyki. Na początku nowe zachowania wydają się sztuczne, ponieważ nie jesteś do nich przyzwyczajony. Jeśli będziesz kontynuował ich wprowadzanie, to wkrótce przekonasz się, że możesz z łatwością osiągnąć to, co sobie

zaplanowałeś, albo nawet więcej. Na przykład odkryjesz, że każdego dnia masz dużo więcej niż tylko dwie okazje, by powiedzieć komuś komplement, pochwalić go albo być weselszym.

Poczujesz się bardziej komfortowo ze swoimi nowymi zachowaniami, ale tylko wtedy, gdy będziesz je stale praktykował. Sprecyzowane, wymierne cele pozwolą Ci kontrolować, czy osiągasz to, co sobie zaplanowałeś.

### **Ćwiczenie 3.1. Określ wymierny cel**

Zapisz swoje postanowienie wewnętrznej przemiany. Niech będzie ściśle określone i wymierne. Pamiętaj, by Twój cel był możliwy do osiągnięcia. Zawsze możesz go później zmodyfikować. Na tym etapie masz postawić sobie początkowy cel, który pozwoli Ci na to, by doświadczyć sukcesu. Przykłady ze strony 70 pomogą Ci w Twoim zadaniu.

### Ważne rezultaty

Mocne postanowienie musi iść w parze z silnym przekonaniem do tego, co robisz. Ludziom zwykle łatwo przychodzi dostrzec, że potrzebują coś zmienić, a jednocześnie brakuje im przekonania, by zacząć działać. Ten rozdźwięk powoduje wahanie, które może trwać przez dłuższy czas i skutecznie odciągać Cię od sukcesu.

Jeżeli czujesz, że nie jesteś do końca pewny, czy powinieneś się zmienić albo czy jest to dla Ciebie ważne, to wróć do kroków 1. i 2. Poszukaj w sobie nawyków, które bardziej chciałbyś zmienić, albo znajdź lepsze powody dla zmian, które już wybrałeś. W przeciwnym razie Twoje postanowienie osłabnie z powodu Twojego wahania.

Jednym ze sposobów, by utwierdzić się w przekonaniu do swojego postanowienia, jest zakotwiczenie go w efektach, których bardzo pragniesz. W poprzednim kroku poddałeś ocenie wpływ swojego samouzależnienia na Ciebie i innych. Teraz możesz skorzystać z tej wiedzy, zastanawiając się, jakie pozytywne skutki przyniesie Twoja przemiana. Właśnie w ten sposób postąpił Daniel, Krytykant:

## **Krytykant**

Wiedziałem, co chcę w sobie zmienić. Chciałem być bardziej optymistyczny i mniej krytycznie nastawiony w stosunku do ludzi. Pragnąłem, aby ludzie czuli, że darzę ich szacunkiem. Chciałem czegoś więcej, niż tylko zastąpić krytycyzm pochwałami.

Pragnąłem, żeby moje dzieci czuły się swobodnie, przynosząc mi zarówno dobre, jak i złe wieści, tak by moja żona nie musiała kryć ich przede mną. Chciałem żyć w domu, w którym będzie panowała atmosfera otwartości i gdzie wszyscy będą się wspierać. Chciałem również dać dobry przykład moim dzieciom, żeby mogły zbudować lepsze związki, gdy dorosną.

Chciałem, by moje biuro było miejscem, do którego pracownicy będą uwielbiali przychodzić. Pragnąłem ufać w ich wysokie kompetencje. Chciałem widzieć, jak awansują, zamiast rezygnować z pracy w firmie. Pragnąłem także, by poczuli się tak wspaniale, pracując dla mnie, jak ja czułem się, mogąc mieć ich w swoim zespole.

Gdy Daniel uświadomił sobie, co może zyskać, zaczął zupełnie inaczej patrzeć na możliwość zmiany swoich nawyków. Jego zaangażowanie wzrosło, gdy zobaczył, ile dobrego przyniesie ludziom dookoła, gdy tylko popracuje nad swoim zachowaniem.

Na stronie 31 wspomniałem o tym, że Anonimowi Alkoholicy zalecają swoim członkom, by „zmienili całe swoje życie”. Być może zmiana Twoich zachowań nie będzie aż tak radykalna, ale istotne jest, byś zdał sobie sprawę, jak wiele zyskasz. Spójrz na poniższą tabelę:

<b>Zmiana</b>	<b>Korzyści</b>
Odrzucenie narzekań i bardziej optymistyczne podejście do życia.	Większa szansa na awans w pracy. Poprawa związku.
Nauczenie się odmawiać, gdy ludzie Cię o coś proszą.	Więcej czasu dla siebie. Mniej stresów, a co za tym idzie bycie lepszym rodzicem.
Kontrolowanie swoich emocji i wybuchów gniewu.	Lepsze relacje z żoną i dziećmi. Niższe ciśnienie, poprawa zdrowia i dłuższe życie.



Kojarząc to, co chcesz w sobie zmienić, z korzyściami, jakie odniesiesz, zwiększasz swoją motywację. „Przestaną narzekać” to co prawda postanowienie godne pochwały, lecz bez szerszego kontekstu może być trudno wprowadzić je w życie. Gdy jednak pomyślisz o większych szansach na awans albo poprawie swojego związku, to dużo łatwiej będzie Ci trzymać się swojego celu. Kiedy dużo od siebie wymagasz, łatwiej osiągasz to, co sobie zaplanowałeś. Nie ma znaczenia, jeśli w tym momencie te korzyści wydają Ci się trochę naciągane. Najważniejsze jest to, że pomagają Ci skoncentrować się na swoim celu i zwiększają motywację. Myślenie o tym, co zyskasz, dodaje Ci energii do działania i skutecznie przybliża do sukcesu.

W kolejnym ćwiczeniu określisz najistotniejsze skutki zmian. Dla przykładu spójrz, jak zrobił to Daniel. Jego krytyczna postawa miała bardzo duży wpływ na relacje z ludźmi:

- Dzieci bały się z nim rozmawiać.
- Żona musiała kryć je przed nim.
- Jego najlepsi pracownicy nie darzyli go sympatią i szacunkiem.
- Najzdolniejsi członkowie zespołu odeszli do innych firm.
- Sprawiał, że jego najbliżsi myśleli o sobie źle.

Daniel określił swój wymierny cel w następujący sposób:

- Pochwałę innych przynajmniej dwa razy dziennie.

Dodatkowo podbudował je mocnymi postanowieniami:

- Zmienię się tak, że moi bliscy będą mogli się swobodnie przede mną otworzyć.
- Będę kierownikiem, którego pracownicy będą uwielbiać.
- Zatrzymam swoich podwładnych w firmie i zadbam o awanse dla nich.
- Będę takim ojcem i przywódcą, jakim pragnę zostać.

**Ćwiczenie 3.2. Dostrzeż korzyści**

Zastanów się, jak wiele zyskasz, wprowadzając zmiany w swoim życiu.

Zapisz w notatniku postanowienia dotyczące tego, co poprawisz w sobie i relacjach z najważniejszymi dla Ciebie osobami (małżonka/partnerka, dzieci, szef, współpracownicy, przyjaciele). Jako przykład możesz wykorzystać postanowienia, które poczynił Daniel.

Właśnie zacząłeś umacniać się w swoich postanowieniach, dzięki czemu zyskujesz siłę i zapał do pracy nad swoim zachowaniem.

### Sprzeczne pragnienia

W rozdziale „Krok 2. Uświadom sobie konsekwencje swoich działań” zwróciliśmy uwagę na to, jak wiele możesz zyskać, gdy się zmienisz. Jeżeli jednak miałeś z tym problemy w przeszłości, bardzo prawdopodobne jest, że Twoje negatywne nawyki również przyniosą Ci pewne korzyści. Innymi słowy, Twoje samouzależnienie z jednej strony sprawia, że czujesz się źle, a z drugiej strony czymś Cię nagradza, umacniając się w Tobie. Jednym z elementów mocnego postanowienia jest porzucenie tych sprzecznych pragnień. Po pierwsze zidentyfikujmy, jakie motywy popychają Cię do określonych zachowań.

Twoje samouzależnienie może mieć źródło w uwarunkowaniach z dzieciństwa lub jest utrwalane przez korzyści, które daje Ci na bieżąco. Czasem łatwo dostrzec motywy ludzkiego postępowaniem, a innym razem są głęboko ukryte. Zastanów się nad następującym przypadkiem: miałem raz klienta, który chciał przestać jeść słodczyce, ponieważ po ponad 30 latach utrzymywania prawidłowej wagi przytył 10 kilogramów. Jaki był powód tego, że jadł słodczyce? Najzwyklejniej w świecie smakowały mu. Nie twierdzę, że powody naszych nawyków żywieniowych zawsze są tak łatwo rozpoznawalne, ale w tym akurat przypadku tak było.

Popatrz jednak na Pawła, Gadułę:

## **Gaduła**

Kiedyś nie odważyłbym się odezwać w towarzystwie, ale z czasem się przełamałem. Kiedy zdałem sobie sprawę, że potrafię zabawiać ludzi, nie mogłem przestać tego robić. Było mi łatwo stwierdzić, że jestem taki gadatliwy, ponieważ lubię być zabawny. Tak naprawdę był jeszcze inny, głębszy powód, który musiałem odkryć. Chciałem zrozumieć, czemu zawsze tak bardzo chcę być duszą towarzystwa.

Zastanawiałem się, co by się stało, gdybym przestał się tak zachowywać. Jak to by było, gdybym usiadł spokojnie i nie angażował się w rozmowę? Gdybym pozwolił innym prowadzić dyskusję? Im głębiej nad tym rozmyślałem, tym wyraźniej widziałem, jak staję się nic nie znaczącym tłem i zaczynam wyglądać jak mały, zdziwaczkały dzieciak, którym byłem, gdy dorastałem. Wyobrażając to sobie, zobaczyłem, jak ludzie dosłownie wypychają mnie ze swojego towarzystwa jako kogoś niepożądanego.

Wtedy zrozumiałem, że coś jest nie tak. Moi przyjaciele oraz znajomi z pracy wcale nie odrzuciliby mnie, gdybym rzadziej się odzywał, i z całą pewnością nie stałbym się głupkowskim dzieckiem, którym kiedyś byłem. Dzięki tym przemyśleniom inaczej spojrzałem na konieczność zmian. Teraz, gdy staram się mówić mniej, zwracam uwagę na to, jak ludzie na mnie reagują. Wcześniej chciałem, żeby się śmiali. Dzisiaj szukam oznak szacunku.

Paweł zdał sobie sprawę, że motywem jego postępowania było coś więcej niż tylko to, że lubił dużo mówić. Zobaczył, że było wiele potrzeb, które popychały go do gadulstwa. Motywy Twoich czynów mogą być widoczne na pierwszy rzut oka lub być skomplikowane i głęboko ukryte. Mogą wynikać z Twojej obecnej sytuacji albo doświadczeń z przeszłości. Mogą mieć związek jedynie z Tobą albo wynikać z relacji z ludźmi, których spotkałeś w życiu. Poniżej znajdziesz niektóre samouzależnienia wraz z motywami, które je napędzają.

<b>Samouzależnienie</b>	<b>Motyw</b>
Przyjmowanie postawy obronnej.	Obawiasz się, że Twoje zachowanie zostanie skrytykowane albo wyśmiane. Postawa obronna pomaga Ci usprawiedliwić swoje postępowanie i chroni Cię przed poczuciem, że nie masz racji.
Robienie z siebie ofiary.	Boisz się, że sobie nie poradzisz albo popełnisz poważny błąd. Kiedy uznasz się za ofiarę i przerzucasz odpowiedzialność za własne życie na zewnętrzne okoliczności i innych ludzi, nie musisz mierzyć się ze swoimi słabościami.
Kontrolowanie innych.	Boisz się, że inni zrobią coś na swoją albo Twoją niekorzyść. Kontrolując ich, nie pozwalasz, by postępowali w niewłaściwy sposób.
Negatywne nastawienie do życia.	Kiedy nie wszystko idzie tak, jak byś sobie tego życzył, boisz się, że będzie jeszcze gorzej. Przyjmujesz negatywną postawę i nie oczekujesz wiele od życia, żeby się później nie rozczarować. Być może zaczynasz zadawać się z innymi zgorzkniałymi i sfrustrowanymi ludźmi.

To tylko niektóre przykłady pokazujące, co stoi za samouzależnieniami (wymieniłem jedynie kilka spośród wielu powodów każdego z tych zachowań). Żeby odkryć motywy swoich działań, musisz zadać sobie parę niełatwych pytań i być ze sobą szczerym, odpowiadając na nie. Motywy są często skomplikowane i głęboko ukryte. Im lepiej je zrozumiesz, tym prościej będzie Ci pokonać swoje samouzależnienie.

Musisz odnaleźć w sobie sprzeczne pragnienia i mocno postanowić, że odrzucisz te, które skłaniają Cię do złych nawyków. Zastanów się nad poniższymi przykładami:

### **Przykład I.**

Marysia chciałaby schudnąć. Postanawia sobie, że będzie regularnie ćwiczyć i przestrzegać diety. Z drugiej strony jednak w sprzeczności z tymi pragnieniami stoi chęć, by długo spać i żyć

na luzie, bez przestrzegania żadnych sztywnych reguł. Decyduje, że będzie wstawać wcześniej, by mieć czas na gimnastykę. Dodatkowo postanawia, że narzuci sobie pewien rygor po to, aby regularnie ćwiczyć i właściwie się odżywiać.

### **Przykład 2.**

Piotrek nie okazuje swoich emocji. Kobiety, z którymi się umawia, mówią o nim, że jest chłodny, i w efekcie nie zostają przy nim na długo. Piotrek jest jednak dumny z tego, że potrafi tak logicznie i obiektywnie spoglądać na świat. Ten sposób widzenia siebie umacnia jego chłodną postawę wobec ludzi. W końcu postanawia się zmienić i być bardziej otwartym uczuciowo w swoim następnym związku. Niestety, z drugiej strony pragnie się kontrolować i być niewzruszonym. Boi się, że będzie wyglądał na kogoś słabego albo głupiego, jeśli będzie mówił o tym, co czuje. Piotrek musi zaakceptować możliwość, że jego dziewczynie nie spodoba się, że będzie opowiadał o swoich emocjach. Postanawia zatem, że podejmie to ryzyko.

### **Przykład 3.**

Zuza narzeka dosłownie na wszystko. Chce przestać się tak zachowywać, ale utrudnia jej to chęć zwracania na siebie uwagi. Zawsze gdy narzeka w domu lub w pracy, wszyscy jej słuchają. Jest jak przysłowiowe skrzypiące koło, które wreszcie zostało noliwione. Zrządzenie to jej sposób na zaistnienie w grupie. Zuza postanawia zrobić trzy rzeczy, by pozbyć się tego pragnienia. Po pierwsze chce zadawać ludziom więcej pytań. Po drugie będzie starała się poprawić innym humor. Uważa, że te dwie rzeczy sprawią, iż będzie postrzegana w bardziej pozytywnym świetle. Po trzecie postanawia zrezygnować z bycia w centrum uwagi, jeśli wymaga to narzekania z jej strony.

Sprzeczne pragnienia będą zawsze popychały Cię, byś wrócił do starych nawyków. Kiedy zidentyfikujesz je i przysięgniesz sobie, że je odrzucisz, będzie Ci łatwiej wprowadzić trwale zmiany do swojego życia.

W następnym ćwiczeniu określisz swoje sprzeczne pragnienia i wypowiesz im wojnę. Nie zawsze łatwo jest je odkryć, ponieważ czasami są głęboko zakorzenione. Właśnie dlatego wykonując ćwiczenie, musisz bardzo mocno zastanowić się nad każdym pytaniem. Kiedy będziesz znał odpowiedź na któreś z nich, zatrzymaj się, przemyśl ją i odpowiedz raz jeszcze. Identyfikując i przełamując sprzeczne pragnienia, pokonujesz jedną z największych przeszkód na drodze do sukcesu.

### **Ćwiczenie 3.3. Identyfikowanie sprzecznych pragnień**

Odpowiedz na poniższe pytania, by określić swoje sprzeczne pragnienia:

- Czemu zachowuję się tak, jak się zachowuję?
- Jakie korzyści daje mi moje zachowanie?
- Dlaczego boję się przestać postępować w ten sposób?
- Co się stanie, jeśli zacznę zachowywać się zupełnie inaczej?

Gdy już dokładnie zrozumiesz swoje sprzeczne pragnienia, zapisz w notatniku postanowienie, że je pokonasz. Weź przykład z Marysi, Piotrka i Zuzy. Musisz odrzucić przekonania i czyny, które odciągają Cię od Twoich celów.

Jeżeli masz trudności z wykonaniem tego ćwiczenia, spróbuj przedyskutować je z zaufanym przyjacielem lub wróć do niego później. Uświadomienie sobie pewnych spraw zwykle wymaga czasu i spojrzenia z perspektywy innych osób.

W tym momencie ważne jest, byś zdał sobie sprawę z tego, jak daleko już zaszedłeś. Postanowienia, które powziąłeś w tym kroku, mogą wydawać się przytłaczające. Pociągną za sobą bardzo wiele wysiłku i pracy, co może Cię trochę przerażać. Nadeszła chwila, w której możesz sobie pogratulować tego, czego już doko-

nałość, i nabrać otuchy. Wykonujesz ćwiczenia, poważnie podchodzisz do przemiany swojego zachowania i skutecznie posuwasz się do przodu na swojej drodze do sukcesu.

### Wyznaczony termin

Musisz wyznaczyć sobie okres, w którym będziesz pracował nad sobą. Większość ludzi chce zacząć zmieniać się „od dzisiaj”. Postanawiają zmienić coś na zawsze. Niestety, problem w tym, że takie postanowienia nie działają. Nie zrozum mnie źle. Chcę, żebyś poprawił coś w swoim życiu i aby ta zmiana była trwała, ale postanawianie sobie, że od dzisiaj zachowujesz się inaczej, w niczym Ci nie pomoże. W gruncie rzeczy, jeśli decydujesz się robić coś na zawsze, to tak naprawdę nie osiągniesz swojego celu, zanim nie umrzesz. To trochę przygnębiające.

Radzę Ci zatem, abyś wyznaczył jakiś termin na realizację swojego postanowienia. W noc sylwestrową nie podejmuj decyzji o tym, że zmienisz się już na całe życie. Postanów sobie, że będziesz wprowadzał zmiany w styczniu. Kiedy określisz jakiś termin, będzie Ci łatwiej trzymać się swoich celów i osiągać je. Gdy na Twojej drodze pojawią się problemy, nie będziesz musiał stawać przed perspektywą wieczności. Po prostu spojrzysz w kalendarz. Jest 23 stycznia? To świetnie! Musisz realizować swoje postanowienie jeszcze tylko przez osiem dni.

Moment, w którym czynisz postanowienie, jest punktem startowym. Kiedy nadejdzie ustalony dzień, będziesz mógł wybrać, czy chcesz kontynuować. Będziesz miał okazję podjąć świadomą decyzję, zamiast mimowolnie wracać do starych nawyków, ponieważ było za trudno zmienić się „na zawsze”.

Następne ćwiczenie jest krótkie, ale bardzo ważne. Określisz cel i skupisz się na dążeniu do niego. Niech stanowi on dla Ciebie wyzwanie, a jednocześnie niech będzie możliwy do osiągnięcia. Potrzebujesz postanowienia, które pozwoli Ci doświadczyć sukcesu.

Być może będzie Ci ciężko przez ten czas. Nie przejmuj się. Tak właśnie powinno być. Daj sobie tyle czasu, by nie było za łatwo, a jednocześnie byś czuł, że możesz podolać. Okres, w którym zaczniesz wprowadzać nowe nawyki, powinien być dla Ciebie wyzwaniem.

### **Ćwiczenie 3.4. Wyznaczanie sobie terminu**

Zdecyduj, przez ile czasu będziesz pracował nad zmianą swojego zachowania. Zwykle radzę, by był to jeden miesiąc, ale możesz skrócić ten okres, jeśli mierzysz się ze szczególnie uciążliwym samouzależnieniem.

Gdy wybierzesz już swój termin, zaznacz go w kalendarzu, aby być gotowym na powtórne podjęcie się tego zobowiązania. W kroku 9. powiem Ci, co zrobić, gdy nadejdzie ostatni dzień Twojego zobowiązania. Na razie po prostu zaznacz go w kalendarzu i zarezerwuj sobie czas. Oznaczenie w kalendarzu będzie Cię dodatkowo motywować i przypominać o wysiłku, jaki musisz podjąć.

## Koncentracja na celu

Ostatnim elementem Twojego mocnego postanowienia jest koncentracja na celu. Chodzi o to, żebyś skupił się na wprowadzaniu zmian i był świadomy wysiłku, jaki podejmujesz. Niedawno opowiadałem kilku osobom o samouzależnieniach. Dyskutowaliśmy o tym, jak trudno jest się zmienić. Była połowa stycznia i śmialiśmy się z tego, jak daremne są noworoczne postanowienia. Każdy opowiedział o tym, co sobie postanowił i co z tego wyszło. Większość nie zrobiła nic w kierunku swojego celu, a niektórzy zapomnieli o nim tego samego dnia.

Ich sposób czynienia postanowień nie działał. Jednym z powodów było to, że tak łatwo pozwalali sobie o nich zapomnieć. Postanowienia wypadały im z głowy w okamgnieniu. Istnieje wiele sposobów na to, by bardziej skupić uwagę na postawionym celu.

Skorzystaj z poniższych rad:

- Pomyśl o tym, co chciałbyś zmienić.
- Powiedz sobie, że dokonasz tej zmiany.



- Zapisz swoje postanowienie.
- Umieść je w widocznym miejscu i codziennie powtarzaj.
- Opowiedz o nim innym ludziom i poproś, by co jakiś czas pytali Cię o postępy.

Większość noworocznych postanowień zatrzymuje się na pierwszym lub drugim punkcie z tej listy. Bez czegoś namacalnego, co przypominałoby nam o naszym celu, łatwo o nim zapominamy i przestajemy pracować nad sobą. Wszystko uzależniamy do tego, jak dobrą mamy pamięć. Im bardziej na niej polegamy, tym bardziej skazujemy się na porażkę. Dokładnie tak postępowała w przeszłości Sylwia, Pracoholiczka:

### **Pracoholiczka**

Po rozmowie z mężem uświadomiłam sobie, jak wielki wpływ miała moja praca na całą naszą rodzinę. Tym razem chciałam się naprawdę zmienić. Wróciłam myślami do swoich postanowień noworocznych z przeszłości, gdy mówiłam sobie, że „będę spędzać więcej czasu z rodziną”. Gdy zastanowiłam się, w jaki sposób czyniłam te postanowienia i co robiłam, by je zrealizować, doszłam do wniosku, że tak naprawdę nigdy nie traktowałam ich na poważnie.

Mam opracowany cały sposób działania na wypadek obsługi najbardziej wymagających klientów. Jeżeli klientka jest w szczególnej potrzebie, to rezerwuję sobie dodatkowy czas na to, by rozproszyć jej obawy. Robię to do skutku i w tym tkwi sedno całego sposobu. Doświadczam się, jakie są jej potrzeby, podczas czegoś, co określam jako „aktywne rozmowy rozpoznawcze”. Raz w tygodniu siadam z każdym z moich klientów, by określić zadania, jakie muszą dla nich wykonać. Listę tych zadań trzymam zawsze na biurku, dzięki czemu ciągle myślę o tym, co mam jeszcze do zrobienia. Cotygodniowe spotkania oraz lista nie pozwalają mi zapomnieć o moich obowiązkach.

Z moją rodziną było zupełnie inaczej. Na początku każdego roku postanawiałam sobie, że będę spędzać z nimi więcej czasu. Wykupywałam dla nas wczasy i robiłam rezerwacje na kilka wspólnych obiadów w restauracji. To były nasze rodzinne chwile. Uspokajałam w ten sposób sumienie, by niedługo potem zapomnieć o swoim postanowieniu przynajmniej do przyszłego roku.

Nie znaczy to, że postanowienie nie było dla mnie ważne. Po prostu w pracy pojawiała się coraz więcej obowiązków. Wiedziałam, że gdybym swoją rodzinę potraktowała tak poważnie jak klientów, wszystko byłoby inaczej. Jednak zamiast tak postąpić, z radością pozwalałam sobie zapomnieć o moich postanowieniach i zamieść rodzinne problemy pod dywan. Wiedziałam, że gdy przestanę o nich myśleć, to będę miała spokój do końca roku.

Historia Sylwii pokazuje, jak łatwo pozwalamy sobie zapomnieć o naszych postanowieniach. Wskazuje również na to, że ludzie czasami wręcz nie chcą o nich pamiętać. Teraz jest krytyczny moment w Twoim procesie przemiany. Nie wystarczy, żebyś chciał się zmienić, ale musisz również pokonać problemy, które napotkasz na swojej drodze. Kiedyś Sylwia nie chciała się z nimi zmierzyć. Wołała zapomnieć o swoich postanowieniach.

W ostatnim ćwiczeniu w tym kroku zadbasz o to, by ciągle pamiętać o celu, który sobie postawiłeś. Sformułujesz ostatecznie swoje mocne postanowienie i będziesz miał je przed oczami przez następny miesiąc. Zapiszesz w związanej formie to wszystko, co zaplanowałeś sobie w tym kroku. Uwzględniś następujące rzeczy:

- Twój cel.
- Jak chcesz, żeby zmieniły się Twoje relacje z ludźmi.
- Z czego chcesz zrezygnować.
- Dzień, do którego obowiązuje Twoje postanowienie.
- Jak często będziesz je odczytywał.

Oto przykład mocnego postanowienia, które uczynił Daniel, Krytykant:

Przynajmniej dwa razy dziennie pochwalę innych ... moja rodzina będzie czuła się komfortowo, rozmawiając ze mną otwarcie, a moi podwładni pokochają pracę ze mną ... nie będę tak ściśle kontrolował wszystkiego i pozwolę wykazać się innym ... przez cały następny miesiąc ... będę odczytywał to postanowienie każdego ranka.

Twoje mocne postanowienie będzie Ci stale przypominać o celach, które sobie postawiłeś.

### Ćwiczenie 3.5. Uczyń mocne postanowienie

Sformułuj swoje mocne postanowienie. Zapisz je i umieść w widocznym miejscu. Oto niektóre propozycje:

Palmtop	Radio samochodzie	Lodówka
Kalendarz	Lustro w łazience	Drzwi wejściowe
Program Outlook Calendar	Zakładka do książek	Telewizor
Stolik przy łóżku	Komputer/biurko	Wieża stereo

Możesz również podzielić się swoim postanowieniem z innymi ludźmi, dzięki czemu jeszcze bardziej je wzmocnisz. Jeśli nie jesteś pewny, jak powiedzieć innym o tym, że chcesz się zmienić, to nie martw się. Poruszymy tę kwestię dokładnie w następnej części książki, „Budowanie wsparcia”.

## Okrąg świadomości

Właśnie stworzyłeś okrąg świadomości. Zdobyłeś wiedzę na temat tego, na czym polega Twoje samouzależnienie, jak wpływa ono na Twoje życie, i uczyniłeś postanowienia, które pomogą Ci pokonać złe nawyki. Ważne jest, żebyś przed przejściem do następnej części

książki zrozumiał ideę okręgów mocy. Idąc po okręgu, zawsze wracasz do punktu wyjścia. Podobnie powinno być z okręgiem świadomości.

Samoświadomość zanika z czasem, jeżeli jej nie pobudzasz. Jeśli nie będziesz przypominał sobie swoich spostrzeżeń i postanowień, wylecą Ci z głowy. Z powodu naszej skłonności do zapominania Twoje ostateczne postanowienie jest najważniejszym elementem procesu przemiany. Przełamywanie samouzależnienia zajmuje wiele czasu. Regularny przegląd swoich postanowień nie pozwoli Ci wrócić do starych nawyków. Dzięki temu będziesz przez cały czas skoncentrowany na wprowadzaniu zmian w swoim zachowaniu.

By przełamać swoje samouzależnienie, będziesz potrzebował czegoś więcej niż tylko wysokiej samoświadomości. Z pomocą muszą przyjść Ci inni ludzie. Omówimy te kwestie w następnej części książki, tworząc okrąg wsparcia.