

Stephen Guise



# Mininawyki

Małymi krokami do sukcesu



Tytuł oryginału: Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-283-0115-3

Mini Habits™ by Stephen Guise

Copyright 2013, All Rights Reserved.

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 © 2015 by Helion S.A.

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą iStockPhoto Inc.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto: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

# Spis treści

	Wstęp .....	5
Część I	Wprowadzenie do mininawyków .....	9
Część II	Mechanizm funkcjonowania mózgu .....	29
Część III	Siła woli a motywacja .....	37
Część IV	Strategia mininawyków .....	51
Część V	Drobne nawyki, duża różnica .....	67
Część VI	Mininawyki — osiem drobnych kroczków do wielkiej przemiany .....	79
Część VII	Osiem zasad strategii mininawyków .....	117
	Zakończenie .....	127



## CZĘŚĆ IV

# Strategia mininawyków

„Kształt naszemu życiu nadaje nie to,  
co robimy raz na jakiś czas, ale to, co robimy stale”.

— ANTHONY ROBBINS

Strategia mininawyków polega na mobilizowaniu się do podejmowania do czterech „drobnych, błahych” czynności każdego dnia. Są one zbyt „błahę”, aby mogły się nie udać, i zbyt „drobne”, aby je sobie odpuszczać z jakichś powodów. Działania te służą dwóm celom: mają Cię zachęcać do robienia jeszcze więcej oraz stawać się (mini)nawykami.

Przyjrzymy się teraz temu, jak się ma strategia mininawyków do zasad, o których była mowa wcześniej. *Szczegółowe* wskazówki, jak ją stosować, znajdują się dwa rozdziały dalej.

## Siła woli a mininawyki

W pewnym badaniu nad zjawiskiem wyczerpania siły woli odkryto związek między przekonaniem o tym, że siła woli jest zasobem ograniczonym, i faktycznym jego wyczerpaniem<sup>1</sup>. Ci badani, którzy nie uważali, że ich siła woli ma jakieś granice, okazywali się bardziej wytrwali w działaniach ją wyczerpujących. W pierwszej chwili odkrycie to wydaje się sprzeczne z koncepcją mininawyków, ponieważ te zasadzają się na przekonaniu o tym, że siła woli jest zasobem ograniczonym (na co wskazano we wcześniej przywołanej metaanalizie badań). Pozwól więc, że wyjaśnię, dlaczego wspomniane odkrycie nie dotyczy mininawyków.

Jeżeli siła woli rzeczywiście jest zasobem ograniczonym, to mininawyki nie mogą jej wyczerpywać, ponieważ zużywają ją w niewielkim stopniu. Załóżmy jednak, że siła woli pozostaje zasobem ograniczonym przez nasze przekonanie o tym, że tak jest. Jak by się to miało do mininawyków? Świetna wiadomość! Dzięki mininawykom uwierzysz, że masz nieograniczoną siłę woli, ponieważ te prawie jej nie *wymagają*. Zatem w przypadku, kiedy tryskasz energetyczną siłą woli, mininawyki pozwalają Ci nie tylko podejmować pożądane działania, ale także robić więcej, niż pierwotnie zakładasz. Z kolei w przypadku, kiedy zupełnie brak Ci energii i siły woli, mininawyki i tak pomogą Ci podjąć pożądane działania, jak również wykorzystać maksimum Twoich zdolności w danym momencie. Przekonanie o tym, że możesz zacząć działać bez względu na okoliczności, stanowi ważny element koncepcji mininawyków — i nie zawiodło mnie ani razu. Nigdy się nie zdarzyło, aby zasoby mojej siły woli okazały się niewystarczające dla moich mininawyków.

Chciałbym raz jeszcze przypomnieć pięć głównych przyczyn wyczerpania siły woli, które wskazano we wspomnianej w poprzednim rozdziale metaanalizie 83 badań. Są to (kolejność nie ma znaczenia):

---

<sup>1</sup> V. Job, C. S. Dweck, G. M. Walton, *Ego depletion — is it all in your head? implicit theories about willpower affect self-regulation*, „Psychological Science”, 21 (11), listopad 2010, s. 1686 – 1693; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20876879>.

- wysiłek,
- postrzegane trudności,
- negatywne uczucia,
- subiektywne zmęczenie,
- poziom glukozy we krwi.

Przyjrzyjmy się teraz temu, jak mininawyki całkowicie bądź w dużej mierze neutralizują oddziaływanie tych pięciu rodzajów zagrożenia dla siły woli.

## Wysiłek

Mininawyki wymagają tak naprawdę stosunkowo niewielkiego wysiłku: po prostu każdego dnia robisz jedną pompkę, piszesz 50 słów, czytasz dwie strony bądź wykonujesz inne bardzo łatwe czynności. Ilość wysiłku związanego z tym, co postanowisz zrobić dodatkowo, będzie się zmieniała — co oznacza, że jedne dni będą bardziej produktywne, a inne mniej. Tej naturalnej zależności towarzyszy wyraźnie mniejsze ryzyko wypalenia. Osobiście często planowałem pisać 50 słów dziennie i raz pisałem 2000, a innym razem z trudem dobiejałem do wyznaczonej liczby.

Strategia mininawyków w kluczowych etapach jest zarazem sztywna i elastyczna. Sztywna jest na początku, aby Cię zmusić do podjęcia działań; później jednak staje się elastyczna i pozwala Ci decydować, ile dodatkowej pracy zechcesz wykonać. Początkowe wysiłki prawie nie angażują siły woli.

**Mininawyki a rezultat:** zasoby siły woli pozostają niemal nietknięte.

## Postrzegane trudności

Z mininawykami nie wiążą się prawie żadne postrzegane trudności, co stanowi pierwszą i najważniejszą korzyść płynącą z tej strategii; korzyść ta zwiększa się, jeżeli postanawiasz przekraczać wyznaczone sobie niezbędne minimum. Pamiętasz, jak opowiadałem o tym, że półgodzinny trening przypominał mi wspinaczkę na Everest? W tamtym przypadku *poziom postrzeganych trudności był naprawdę wysoki* — w mojej wyobraźni były one znacznie poważniejsze

niż te rzeczywiste. Gdy jednak postanowiłem robić jedną pompkę dziennie i tego się trzymałem, wówczas poziom postrzeganych trudności zaczął wyraźnie spadać. Aby go obniżyć, najlepiej jest przy każdym przedsięwzięciu wyznaczać minicele.

Gdy podejmiesz pożądane działanie i możesz je kontynuować, wówczas Twój poziom postrzeganych trudności będzie znacznie niższy ze względu na psychologiczny wpływ tego, że już udało Ci się zacząć. Tak jak w świecie fizyki: największa siła inercji pojawia się, jeszcze zanim nastąpi ruch. Kiedy zaś jesteś już w ruchu, wszystko staje się łatwiejsze dzięki pędowi (i większej motywacji).

Ponadto dzięki podjęciu pożądanego działania, choćby w niewielkim wymiarze, Twój umysł uwalnia się od wyobrażeń i poznaje rzeczywistość — a to bardzo ważne. Zanim zaczniesz wykonywać określoną czynność, Twój umysł może tylko fantazjować, jak będzie wyglądała pożądana czynność. Mój pierwotny pomysł półgodzinnego treningu przypominał mi wspinaczkę na Everest. Dzięki temu, że zacząłem ćwiczyć, odkryłem, że się myliłem. W przypadku działań, które wymagają wysiłku fizycznego bądź psychicznego, *bardzo łatwo* przecenić poziom ich trudności. Po skończonym półgodzinnym treningu, który zacząłem od zmuszenia się do jednej pompki, zdałem sobie sprawę, jak absurdalne były postrzegane przeze mnie ewentualne przeszkody.

**Mininawyki a rezultat:** zasoby siły woli pozostają niemal nietknięte (nawet jeżeli robisz więcej, niż zakładał pierwotny cel). Najtrudniej jest zacząć, ponieważ ma to ciężar zobowiązania. Gdy jednak już zaczniemy, wówczas czujemy coś w rodzaju potrzeby, aby skończyć to, co zaczęliśmy, i w ten sposób odtrąbić sukces. Właśnie dlatego tak często odsuwamy w czasie rozpoczęcie projektu, który nas onieśmiela. Wolimy raczej nie zacząć, niż nie skończyć. I właśnie dlatego strategia mininawyków jest tak łatwa. Zamiary, z których czynności te wyrastają, są tak niezobowiązujące, że w zasadzie nie ma ryzyka ich zarzucenia. Dzięki temu, że zaczynasz faktycznie wykonywać pożądaną czynność, choćby w niewielkim wymiarze, Twój mózg przekonuje się, że jeden drobny krok nie jest wcale tak trudny, jak się wydawało, i że zrobienie następnego również okazuje się dość łatwe.



## Negatywne uczucia

Negatywne uczucia to po prostu nieprzyjemne emocje. Odegrały one znaczną rolę we wspomnianym wcześniej badaniu, w którym wykorzystano ciastka czekoladowe i rzodkiewki. Jego uczestnicy byli kuszeni widokiem i zapachem słodczy, a otrzymali mniej pożądanego warzywa. A jeżeli nęci się czekoladą tylko po to, aby później zakazać nawet jej posmakowania, to okazuje się to naprawdę nieprzyjemnym doświadczeniem — być może bardziej, niż się nam wydaje (wyobraź sobie, że ktoś najpierw pokazuje Ci ciasteczka, a potem zabiera je sprzed nosa. Oj!). Ponieważ w strategii mininawyków chodzi o *wprowadzanie w życie* dobrych praktyk, negatywne uczucia mogą w efekcie zostać osłabione — chyba że Twoje nowe działanie zastępuje bezpośrednio inną przyjemność. Samo jedzenie rzodkiewki nie wyczerpie siły woli, lecz poważnie ją nadszarpnie, zestawione z jedzeniem czekolady!

**Mininawyki a rezultat:** na ogół zasoby siły woli pozostają niemal nieknięte. Nawet jeżeli chcesz zastąpić mininawykiem jakąś przyjemność, temu lekkiemu zobowiązaniu nie będą towarzyszyć żadne negatywne uczucia. Stopniowo zachowania powodujące marnowanie czasu będziesz coraz częściej zastępować korzystnymi, to zaś wywoła pozytywne uczucia.

## Subiektywne zmęczenie

A to ciekawe, prawda? Nie chodzi o samo zmęczenie, ale o *subiektywne zmęczenie*, ponieważ nie jesteśmy całkowicie obiektywni w ocenie własnego zmęczenia. Okazuje się, że siła woli to pole bitewne umysłu, walki zaś toczą się na gruncie percepcji Twoich możliwości względem podejmowanego działania.

Na szczęście, mininawyki powodują tylko minimalne subiektywne zmęczenie. To ostatnie zaś zależy od wielu czynników — jednym z ważniejszych jest to, jak sami postrzegamy siebie w obliczu zamierzonego celu. Osobiście zauważyłem, że gdy mój cel jest poważniejszy, wówczas moje subiektywne zmęczenie okazuje się większe. To logiczne, ponieważ umysł „patrzy w przyszłość” na nadchodzącą pracę i zapewne odpowiednio wcześniej przeczuwa jej wpływ. W ramach jednego z nowszych badań odkryto, że nasze wyobrażenia bywają

tak sugestywne, iż odkształcają czasem to, co fizycznie widzimy i czujemy<sup>2</sup>. Zatem stwierdzenie, że czekająca nas ciężka praca może wpływać na nasz poziom energii, nie będzie wcale naciągane. Wskazano na to również w przywołanej wcześniej metaanalizie. Napisano tam, że „spodziewane czynności wymagające samokontroli nasilały efekt [wyczerpania siły woli]”<sup>3</sup>. Osobiście zauważyłem, że gdy moim celem stała się jedna pompka dziennie, wówczas mój poziom subiektywnego zmęczenia spadł. Czułem nawet, że mam *mnóstwo* energii na tę jedną pompkę, a myśl o tym, że mogłem łatwo *coś* zrobić, choćby i drobnego, dodawała mi siły.

**Mininawyki a rezultat:** nic nie może w pełni zapobiec subiektywnemu zmęczeniu, ale mininawyki bardzo skutecznie je łagodzą. Patrząc na własne mini-cele, być może poczujesz przyływ energii i chęć do działania. Osobiście, nawet gdy byłem (subiektywnie) wycieńczony, wciąż miałem na tyle sił, aby przeczytać dwie strony czy napisać 50 słów. Jeżeli zastanawiasz się nad wartością robienia niezbędnego minimum, to wiedz, że jest ona wysoka — o czym będzie mowa później.

## Poziom glukozy we krwi

Glukoza (cukier) stanowi pierwsze i najważniejsze źródło energii Twojego organizmu. Jeżeli masz niski poziom cukru we krwi, będziesz odczuwać silne zmęczenie. Jeżeli masz bardzo niski poziom cukru we krwi, możesz nawet zemdleć. Czynniki ten determinują geny, dieta, styl życia.

Jeżeli chodzi o mininawyki, to nie zależą one od Twojego poziomu glukozy we krwi, niemniej jednak mogą pomagać w *utrzymywaniu* go na właściwym poziomie, ponieważ stanowią najbardziej ekonomiczny sposób wykorzystywania energii siły woli. Znacznie oszczędniej pod względem energii mentalnej

---

<sup>2</sup> C. C. Berger, H. Ehrsson, *Mental imagery changes multisensory perception*, „Current Biology”, 23 (14), 27 czerwca 2013, s. 1367–1372; <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=130&a=165632&l=en&newsdep=130>.

<sup>3</sup> M. S. Hagger, C. Wood, C. Stiff, N. L. Chatzisarantis, *Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis*, „Psychological Bulletin”, 136 (4), lipiec 2010, s. 2; [http://www.psychology.nottingham.ac.uk/staff/msh/pdfs/mshagger\\_ego\\_depletion.pdf](http://www.psychology.nottingham.ac.uk/staff/msh/pdfs/mshagger_ego_depletion.pdf).

jest dzielić realizowane zadania na mniejsze części, które są dla umysłu „lżej strawne” i mniej stresujące. Cel w postaci zrzucenia 50 kilogramów przez rok jest obciążeniem psychicznym, które cały czas pochłania energię. Przy tak sformułowanym celu można zrzucić nawet 25 kilogramów — i nadal mieć wrażenie, że poniosło się porażkę. Kto by tego chciał?! Pojedynczy trening może wydawać się kroplą w morzu i rzeczywiście nią jest w kontekście całego planu dążenia do poważnego celu. Dzięki mininawykom jednak zostaje zużyta minimalna, niezbędna ilość siły woli, każdy wykonany krok daje satysfakcję, a wszystko, co wykracza „ponad program”, zapewnia jeszcze lepsze samopoczucie. Jest to strategia, której użytkownicy czują się zwycięzcami, ponieważ ludzie, którzy czują się zwycięzcami, działają jak zwycięzcy.

**Mininawyki a rezultat:** poziom glukozy we krwi nie zależy od mininawyków, one jednak umożliwiają jego utrzymywanie w normie dzięki temu, że pozwalają oszczędzać energię i siłę woli oraz wzmacniają psychicznie. Jeżeli zaś odczuwasz zmęczenie w związku z niskim poziomem cukru we krwi, mininawyki są dla Ciebie najlepszą szansą na podjęcie pożądanego działania niezależnie od okoliczności.

## Mininawyki pomagają powiększać strefę komfortu

Już teraz masz pewną strefę komfortu. Wyobraź ją sobie jako koło. Najlepiej czujesz się wewnątrz niego, ale pewne Twoje cele znajdują się poza nim — tam, gdzie masz lepszą kondycję i mniej wazysz, gdzie piętrzą się książki, które udało Ci się napisać albo które chcesz przeczytać, gdzie widzisz szczęśliwszą wersję swojej osoby, która ma mniej negatywnych myśli, gotuje więcej posiłków w domu czy też podejmuje dowolne inne czynności, których umiejętność wykonywania pragniesz doskonalić. Wszystkie te cele znajdują się poza Twoją kołową strefą komfortu, gdyż ich osiągnięcie jest pewnym dyskomfortem (ponieważ wymaga odejścia od rutynowych zachowań kierowanych przez jądra podstawy).

Aby wprowadzać tego rodzaju zmiany, ludzie najczęściej skaczą na głęboką wodę i starają się robić wszystko, co jest konieczne do odniesienia sukcesu. Jakby wybiegali sprintem bardzo daleko za strefę komfortu i walczyli, aby tam pozostać. W takich chwilach nieświadomy mózg mówi: „To naprawdę ciekawe, ale jest mi bardzo źle z tak ogromną zmianą” — a kiedy zaczyna brakować motywacji i siły woli, zmusza do powrotu w strefę komfortu.

Mininawyki pomagają podejść do granic strefy komfortu i wykonać jeden krok poza nie. Wtedy oczywiście wkraczasz na terytorium, gdzie czujesz się mniej komfortowo, ale tylko trochę, bo wiesz, że cofnięcie się o krok będzie równoznaczne z powrotem do strefy komfortu. Być może pierwszych kilka razy rzeczywiście się wycofasz (spełniwszy tylko jedno minimalne oczekiwanie). Jeżeli jednak będziesz stale i konsekwentnie wychodzić poza strefę komfortu, Twoja nieświadomość będzie się z tym oswajała, a rozmiary koła będą się powiększać (mówimy tu o kształtowaniu się mininawyku). Powiększanie w ten sposób strefy komfortu — w przeciwieństwie do wspomnianego wcześniej biegu sprintem — może *trwale* zmienić jej granice i dlatego mininawyki są cudownym lekiem. Mam nadzieję, że po tym, jak wykonasz pierwszy krok poza swoją strefę komfortu, zapragniesz częściej poznawać to, co znajduje się za jej granicami. Niemniej jednak nawet jeśli tak się nie stanie, to i tak wypracujesz nawyk wykonywania pierwszego kroku w stronę nowego zachowania. **Jest to najlepszy możliwy grunt pod kolejne działania i rozwój osobisty w danej dziedzinie.**

W przypadku pompek popularnym mininawykiem jest robienie jednej pompki dziennie. Ten drobny krok wywiera znacznie większy wpływ, niż mogłoby Ci się wydawać, ponieważ nie tylko dobrze się czujesz z myślą o robieniu jednej pompki dziennie, ale także coraz lepiej czujesz się z pompkami w ogóle i z robieniem ich każdego dnia. Tak powstaje efekt kuli śniegowej. Naprawdę. I jest to absolutnie najgorszy scenariusz z udziałem strategii mininawyków (nigdy nie zrobisz więcej niż niezbędne minimum).

Istnieje jednak pewne prawdopodobieństwo, że czasami zrobisz więcej niż niezbędne minimum. Wiąże się to z podstawowymi zasadami fizyki. Pierwsze prawo Newtona mówi, że...

1. Obiekt w spoczynku pozostaje w spoczynku, dopóki nie zadziała na niego zewnętrzna siła.
2. Obiekt w ruchu nie zmieni swojej prędkości, dopóki nie zadziała na niego zewnętrzna siła.

Czy już widzisz ten związek? Gdy zrobisz pierwszy krok, wówczas staniesz się obiektem *w ruchu*. Zgodnie ze wspomnianym prawem Newtona (przynajmniej w dziedzinie fizyki) odkryjesz wtedy — jak odkryłem i ja — że kiedy już zaczniesz, to prawie tak samo trudno jest przestać, jak i kontynuować. Pamiętaj przy tym, że nic bardziej nie motywuje i nie inspiruje niż faktyczne podjęcie działania. W rezultacie otrzymujemy nowe równanie:

$$\begin{aligned} & \textit{jeden drobny krok + pożądane zachowanie} \\ & = \textit{duże prawdopodobieństwo postawienia kolejnych kroków.} \end{aligned}$$

## Dwie sytuacje oporu

Kiedy mieszkałem w Wirginii, miałem kotkę. Gdy spadł śnieg, zaczęliśmy się zastanawiać, czy nasza domowa pupilka przepada za białym puchem. Koty nie znoszą wody, ale czy lubią wodę w postaci lodowych kryształków? Nie.

Pierwsza próba: wyszliśmy na podwórko i wytarzialiśmy kotkę w śniegu. Porażka. Oszołomione zwierzę stało bez ruchu kilka chwil, po czym niezadowolone uciekło do domu.

Druga próba (później tego samego dnia): posadziliśmy kotkę blisko śniegu, lecz nie bezpośrednio na nim. Sukces! Pokręciła się przy śniegu, a nawet zdecydowała się po nim pochodzić.

Twój mózg przypomina kota na śniegu (śmiało podawaj ten przykład, Kocham cytaty wyrwane z kontekstu!). Wraz z nadejściem wiosny śnieg znika, a kot — mózg wraca do swoich starych, wygodnych zwyczajów. Jeżeli jednak będziesz wprowadzać zmiany powoli i stopniowo, mózg może się nimi zainteresować (nie przestraszy się ich) i zechce się im przyjrzeć dokładniej.

Mózg jest zaprogramowany tak, aby opierać się zmianom; opór zaś pojawia się najczęściej w dwóch sytuacjach.

### **Opór przed podjęciem działania**

Wyobraź sobie siebie jako piłeczkę w rynience czy też, jak mówi prawo Newtona, jako „obiekt w spoczynku”. Techniki motywacyjne bazują na założeniu, zgodnie z którym należy być zmotywowanym, jeszcze zanim przystąpi się do działania. Czy jednak nie jest łatwiej po prostu iść naprzód centymetr po centymetrze i pozwalać, aby pomagał w tym pęd? Tak, jest znacznie łatwiej! Pchnij się delikatnie do przodu, aby zacząć się toczyć. Gdy już się toczysz, wówczas wspomniane równanie zmienia się w przyjemniejszą zasadę fizyki: „Obiekt w ruchu nie zmienia swojej prędkości, dopóki nie zadziała na niego jakaś zewnętrzna siła”.

Chcemy maksymalnie często podążać w stronę naszych celów. Aby tak się działo, nasze pierwsze działanie powinno być *naprawdę* proste, ponieważ w tym miejscu pojawia się pierwszy mur oporu wewnętrznego. Najtrudniej jest zacząć, lecz nie oznacza to, że trudna musi być sama początkowa czynność. Co dokładnie oznacza słowo „najtrudniej”, pozostaje kwestią dyskusyjną.

Gdy do pierwszego działania wystarczy lekkie pchnięcie, wówczas początkowy opór wewnętrzny wyraźnie się zmniejsza. Kiedy już podejmiesz działanie, pojawia się jednak druga fala oporu. Jej siła jest zdeterminowana tym, jak duży wpływ wywarł Twój pierwszy krok (to zależy).

### **Opór przed zwiększeniem dawki**

Strategia mininawyków pomaga pokonać pierwszą falę wewnętrznego oporu dzięki temu, że pierwsze kroki są drobne, a wyzwania tak błahe, że porażka okazuje się właściwie niemożliwa. Ponadto nie pozwala Ci odczuć przytłoczenia ani wrócić do dawnych zwyczajów (patrz: kot na śniegu).

Gdy już zaczniesz, wówczas — jak wspomniałem — pojawia się następna fala oporu. Z mojego doświadczenia wynika, że czasami eliminuje go samo zrobienie pierwszego kroku, zwłaszcza jeżeli ma się nieco praktyki w tej dziedzinie.

Zdarza się to jednak ZNACZNIE rzadziej, jeżeli dopiero zaczyna się stosować strategię mininawyków. Wiesz dlaczego? Pomyśl o mózgu.

Przyczyna tego rodzaju oporu nie jest żadną tajemnicą — wynika z nieświadomego konfliktu z Twoim zwyczajowym zachowaniem. Można oczywiście oszukać jądra podstawy tak, aby nie buntowały się przy pierwszym kroku, ale kiedy spróbujesz pójść dalej, one i tak będą wciąż wiedziały, czego chcą. Dlatego też zazwyczaj do wyeliminowania oporu nie wystarczy pierwszy krok — potrzebny jest następny. Jądra podstawy nie protestują przeciwko drobnym kroczkom, lecz przeciwko radykalnym zmianom. Dlatego zgodne z zasadami funkcjonowania mózgu będą powolne wprowadzanie zmian i wykonywanie po jednym roku naraz.

Dzięki temu, że wyznaczałem minicele w postaci jednej pompki dziennie, mój mózg je zaakceptował. Niemniej kiedy tylko pomyślałem o zaledwie 10 minutach treningu, mój mózg mówił: „Nigdy w życiu. Pograj sobie w gry komputerowe, młody człowieku. Nie stać cię na nic więcej”. Wtedy więc odpowiadałem: „A czy mogę chociaż wyciągnąć matę do ćwiczeń?” i mój mózg się na to zgadzał. Dalszy ciąg jest Ci już znany.

Jeżeli więc znajdujesz się w sytuacji, w której chcesz wyjść poza niezbędne minimum, po prostu dalej stosuj strategię drobnych kroczków (o ile jest to konieczne). Nie oczekuj jednak, że za każdym razem będziesz przekraczać „normę”. Twoje wyzwanie jest błahe ze wszystkich tych powodów, które właśnie omawiamy! Nie chcesz przecież zaprzepaścić szansy na długofalowy sukces przez łatwy i natychmiastowy zysk? Ponieważ nie jest moim zamiarem straszenie przed robieniem za mało, dodam jeszcze, że jeżeli Twoje wyzwanie jest błahe i na papierze, i w *Twoim umyśle*, wszystko jest w najlepszym porządku.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej mininawykom w omówionych sytuacjach oporu.

## Mininawyki a sytuacje oporu

Wspomniałem powyżej o dwóch *sytuacjach*, w których napotykamy opór (przed podjęciem działania i w jego trakcie). Teraz chciałbym omówić obie *formy* oporu — psychiczną i fizyczną.

Za pomocą motywacji nie da się stale pokonywać oporu wewnętrznego. Jest ona tylko rozwiązaniem czasowym. Sloganem reklamującym motywację mogłoby być zdanie z filmu *Legenda telewizji*: „W 60% przypadków działa za każdym razem”.

Nie chodzi tu jednak wyłącznie o motywację — równie nieskuteczne okazuje się nieprzemyślane wykorzystywanie siły woli. Mądre nią zarządzanie stanowi zaś klucz do rozwoju osobistego, tak samo jak mądre zarządzanie pieniędzmi stanowi klucz do sukcesu finansowego. Zdarza się, że zwykli ludzie, którzy wykonują mało płatne prace, zostają milionerami dzięki mądrym gospodarowaniu pieniędzmi, zaś supersportowcy, którzy zarabiają rocznie miliony dolarów, po prostu bankrutują. Jeżeli nie opracujesz planu swoich działań, będziesz miotać się między niskim poziomem siły woli i strategiami motywacyjnymi, aż dopadnie Cię frustracja.

Oto jak za pomocą mininawyków można pokonywać te psychiczne i fizyczne przeszkody. Jako przykładu użyję ćwiczeń fizycznych, ponieważ są one częstym przedmiotem prośby.

### **Scenariusz 1. Masz energię do ćwiczenia, ale Ci się nie chce (przeszkoda psychiczna)**

Ponieważ motywacja nas nie interesuje, zostaje nam siła woli. Zamiast mówić, że musisz odbyć pełny trening, powiemy, że MUSISZ zrobić jedną pompkę. Koniecznie. Niniejszy scenariusz zakłada, że masz energię do działania, dlatego wyzwanie to okaże się dla Ciebie bułką z masłem. Gdy zaś już zaczniesz, wówczas będziesz (zazwyczaj) odczuwać wyraźny przypływ motywacji.

W tym scenariuszu nie chce Ci się ćwiczyć w tej chwili, ale generalnie *bardzo Ci zależy* na treningach jako takich. Właśnie tak wygląda konflikt między bieżącymi odczuciami a wyznawanymi wartościami. Gdy jednak zrobi się już tę pierwszą pompkę, wówczas wyznawane wartości stają się źródłem inspiracji i pomagają pokonać pierwotne wahania. Jeżeli tak się nie stanie, może być konieczne wyznaczenie kilku dodatkowych minicelów (tak jak to zrobiłem w ramach „Wyzwania jednej pompki”), z czasem zaś Twój umysł będzie dosto-



sowywać się do tego, co robi Twoje ciało. Każdy Twój drobny kroczek sprawi zaś, że długofalowa wizja zdrowia i dobrostanu stanie się jeszcze atrakcyjniejsza.

We fragmentach tekstu poświęconych sile woli starałem się pokazać, że zależy ona w dużym stopniu od percypowanej trudności planowanego działania i że gdy zaczyna się od drobnych, błahych kroczków, wówczas koszty związane ze wspomnianą trudnością oraz ze zużyciem siły woli wyraźnie spadają. Kiedy robisz pierwszy krok, Twój mózg jest zmuszony do obliczenia *realnej* trudności pełnego treningu — zamiast wynikającego z lenistwa, tendencyjnego fantazjowania o tym, że musi to być tortura! Jeżeli zdarzyło Ci się kiedykolwiek pomyśleć po treningu albo po jakimś nowym doświadczeniu, że *nie było tak źle*, to dobrze wiesz, co mam na myśli.

A co się wydarzy, jeżeli nadwerężysz swoją siłę woli i zniechęcisz się, mimo że Twoje pierwsze kroki były drobne? Takiej sytuacji obawiają się szczególnie specjaliści od coachingu życiowego: co zrobić, jeżeli po prostu nie masz energii do działania? Jeżeli boli Cię głowa? Chociaż nie proponuję tu żadnego panaceum, to jednak głęboko wierzę w strategię wykonywania pojedynczych kroków: jeżeli istnieje jakaś metoda, która naprawdę działa, to właśnie ta.

## **Scenariusz 2. Nie masz ochoty ćwiczyć, ponieważ odczuwasz zmęczenie (przeszkoda fizyczna)**

Postrzegamy zmęczenie jako przeszkodę fizyczną, lecz jest to jednocześnie bariera psychiczna. Jeżeli nie ma się energii, zazwyczaj nie ma się także motywacji. Osobiście zmagalem się z takim stanem setki razy — za pomocą mininawyków. Na przykład: ponad 1000 słów w niniejszej książce zostało napisanych, *w czasie kiedy* bolała mnie głowa. Mało tego, byłem wtedy zmęczony i chciało mi się spać. Nie czułem się w nawet minimalnym stopniu zmobilizowany do pisania, miałem bardzo mało energii — i pisałem 50 słów dziennie (w jakiś sposób liczba ta wzrosła do 1000 dziennie).

Z wielu powodów trudniej jest nie zrobić jednej pompki, niż ją zrobić. Wyzwanie to jest tak łatwe, że Twoja duma wchodzi w pewną zależność: *być może jestem uparty jak osioł, być może czuję się wyczerpany w tym momencie,*

*ale przecież jestem w stanie to zrobić.* Zachęcam Cię do częstego przypominania sobie o absurdalności sytuacji, w której nie jest się w stanie wykonać niezbędnego minimum wynikającego z mininawyku.

Pisałem mimo bólu głowy, ponieważ zacząłem od drobnych kroczków. Wydawało się to niemożliwe, biorąc pod uwagę, w jakim byłem wtedy stanie. Mało tego, w przeszłości w ogóle nie wchodziło w grę, abym nawet spróbować cokolwiek napisać, mając tak „wspaniałą” wymówkę. Po prostu się wycofywałem i obiecywałem sobie, że zrobię to później. (Z wiekiem zdaję sobie sprawę z tego, że wczorajszym „później” jest dzisiejsze „teraz” — i że odkładanie na później to fatalny plan). Warunki były „idealne”: ból głowy, późna noc, śmiertelne zmęczenie. Mógłbym przysiąc, że łóżko przemawiało do mnie ludzkim głosem. „Faza REM twojego snu, Stephen, jest fantastyczna” — mówiło. A ja, szklistym wzrokiem gapiąc się pożądliwie na ciepłą kołdrę, odpowiadałem: „Za chwilę, kochanie”.

Moje wyzwanie było tak łatwe, że postanowiłem poświęcić mu minutę i przerwać po jej upływie. Tymczasem napisałem 1000 słów. Nie mogłem w to uwierzyć. Był to jeden z tych momentów, kiedy się orientowałem, jak efektywną strategią życiową są mininawyki.

Czy już rozumiesz, w jaki sposób mininawyki mogą sprawić, że już nic Cię nie zatrzyma? Czy już rozumiesz, dlaczego jestem tak głęboko przekonany o tym, iż mininawyki prawie każdemu mogą pomóc kształtować wartościowe przyzwyczajenia? Jeżeli jestem w stanie działać w tak trudnych warunkach — kiedy brak mi siły woli — oznacza to, że moja strategia jest skuteczna. Ta zaś wyrasta nie tyle z mojego osobistego doświadczenia, co z badań naukowych nad siłą woli; moje osobiste doświadczenie tylko pokrywa się z odkryciami naukowców. Mininawyki wykorzystują minimum siły woli i maksimum pędu — co daje perfekcyjny scenariusz.

## **Dopasowanie mininawyków do własnej codzienności**

Ciągle brak Ci czasu? Często odczuwasz przytłoczenie wszystkim, co chcesz i musisz zrobić? Powszechną obawą dotyczącą każdej strategii rozwoju osobistego jest to, czy uda się ją wpaśować w życie codzienne. W wielu książkach na

temat nawyków radzi się (mądrze), aby pracować nad jednym przyzwyczajeniem naraz — a to dlatego, że nasza ograniczona siła woli nie może zajmować się zbyt wieloma nawykami jednocześnie. Któż jednak chciałby poświęcać pół roku tylko jednej dziedzinie życia, zarzucając wszystkie inne jego aspekty, które pragnie doskonalić? Nawyki są tak cenne, że byłyby tego warte, lecz koncentrowanie się wyłącznie na pisaniu, podczas gdy chce się również dbać o kondycję fizyczną, bywa frustrujące. Napięcie między tą dziedziną Twojego życia, na której się skupiasz na bieżąco, a innymi jego aspektami, które pragniesz doskonalić, może wyprowadzić Cię z równowagi. Jest to olbrzymi, a zarazem powszechnie lekceważony problem, który pozostawał bez rozwiązania... aż do dziś.

Mininawyki są tak drobne i ekonomiczne pod względem zużycia siły woli, że możesz pracować nad wieloma przyzwyczajeniami naraz, nawet jeżeli jesteś bardzo zabieganym człowiekiem. Wystarczy spojrzeć na mininawyki jak na fundament swojego dnia — są to zadania, które MUSISZ wykonać, a które zajmują w sumie tylko kilka minut. Oprócz nich możesz robić, cokolwiek zechcesz, czy będą to dodatkowe powtórzenia pożądanej czynności, czy inne działania. Omawiana strategia jest całkowicie elastyczna, tak że łatwo się wpasuje w Twoje życie; zarazem jest kluczem do rozwoju osobistego, ponieważ pomaga przemienić początkowo drobny nawyk w Twoim życiu w coś znacznie poważniejszego.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA



**Helion SA**

# Każda trwała zmiana rozpoczyna się od pojedynczego kroku!

- Wprowadzenie do mininawyków, czyli dlaczego ważne jest świadome wypracowanie przyzwyczajeń
- Strategia mininawyków, czyli jak z głową zaplanować zmiany w codziennym życiu
- Drobne kroki do sukcesu, czyli jak mininawyki mogą pomóc Ci osiągnąć Twoje cele

Mininawyki — potężne narzędzie rozwoju osobistego, które warto wykorzystać. To niepozorne, a zarazem konstruktywne działanie, które chcemy podejmować każdego dnia. Ze względu na swój charakter nie wiąże się ono z ryzykiem porażki. Właśnie dlatego stanowi skuteczną strategię wprowadzania w życie upragnionych zmian.

Jeżeli zastosujesz strategię mininawyków, szybko zaczniesz dostrzegać ich pozytywny wpływ. Uwierz, że można dokonywać wielkich rzeczy bez wywołania poczucia winy, bez zastraszania, bez ciągłego powtarzania tych samych błędów. Wystarczy przestać walczyć z własnym mózgiem i stworzyć plan działania metodą małych kroków. Z tej książki dowiesz się, jak aktywnie kształtować drobne przyzwyczajenia, jak wprowadzać je w życie i dlaczego siła woli jest ważniejsza niż motywacja. Zrozumiesz, co Cię blokuje, i nauczysz się pokonywać te przeszkody dzięki serii niezauważalnych, lecz skutecznych nawyków.

## Dodatkowe informacje na temat mininawyków znajdziesz na stronach:

[www.deepexistence.com](http://www.deepexistence.com) (blog poświęcony między innymi koncentracji, nawykom, drobnym krokom) i [www.minihabits.com](http://www.minihabits.com)

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 33229



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

sensus

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

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena: 29,00 zł

ISBN 978-83-283-0115-3



9 788328 301153