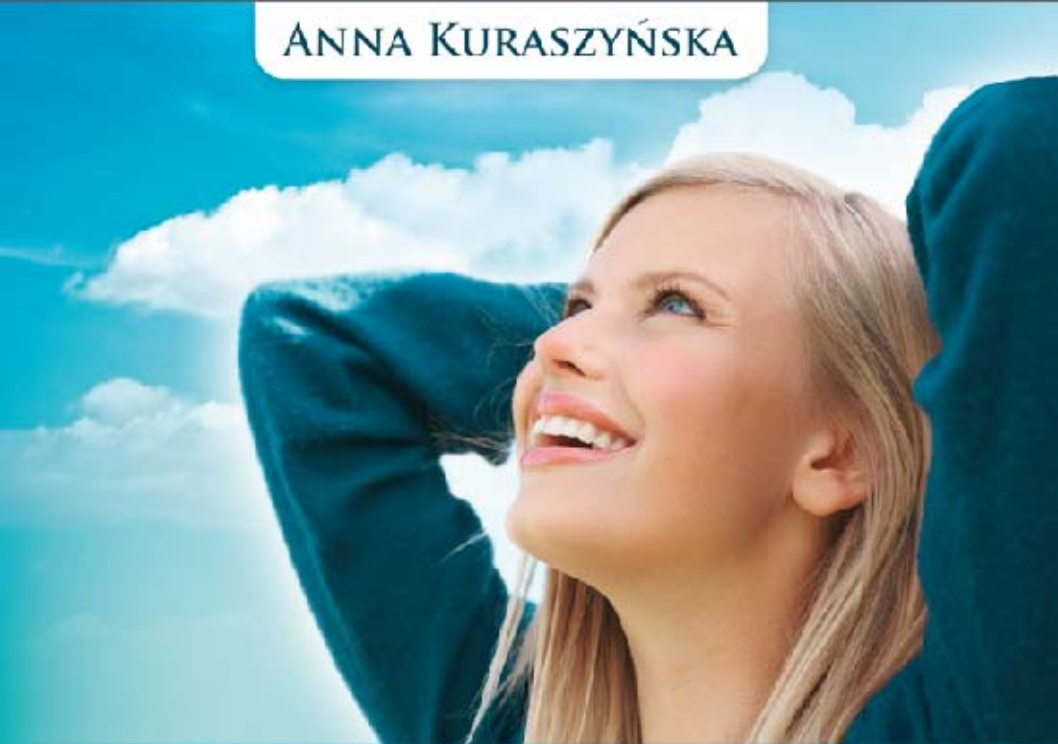


ANNA KURASZYŃSKA



NAWYK WYTRWAŁOŚCI

JAK GO WYKSZTAŁCIĆ
METODĄ MAŁYCH
KROKÓW

psychologia
sensus.pl



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.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?nawyk>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7019-2

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Wstęp. Dlaczego nie udaje nam się zmienić? | 7 |
| Strategia małych kroków | 8 |
| Rozdział 1. Realizacja celów oparta na strategii małych kroków | 11 |
| Jaki jest Twój cel? | 11 |
| Plan działania oparty na strategii małych kroków | 13 |
| Przeszkody na drodze do celu i sposoby ich pokonywania | 15 |
| Schemat realizacji celów oparty na strategii małych kroków | 21 |
| Rozdział 2. Wyjście z nałogu | 25 |
| Tradycyjny schemat wyjścia z nałogu | 25 |
| Schemat wyjścia z nałogu oparty na strategii małych kroków | 26 |
| Przeszkody w wyjściu z nałogu i sposoby ich przezwyciężenia | 31 |
| Rozdział 3. Idealne ciało | 39 |
| Tradycyjny sposób odchudzania | 39 |
| Racjonalne odchudzanie | 40 |
| Osiągnięcie idealnej figury dzięki wykorzystaniu strategii małych kroków | 46 |
| Stopniowe chudnięcie po okresie przygotowawczym | 51 |
| Przeszkody na drodze do uzyskania idealnej figury i sposoby ich pokonywania | 52 |

| | |
|--|------------|
| Rozdział 4. Wymarzona praca | 61 |
| Wymarzona praca, czyli w poszukiwaniu spełnienia | 61 |
| Droga do wymarzonej pracy | 63 |
| Zasady pozwalające wykształcić nawyk wytrwałości | 65 |
| Ciemna strona sukcesu | 72 |
| Rozdział 5. Szczęśliwe związki | 75 |
| Tradycyjny sposób budowania związków | 75 |
| Bycie szczęśliwym ze sobą jako droga do szczęśliwych związków | 76 |
| Zasady pozwalające kształtować szczęśliwe związki | 90 |
| Tworzenie szczęśliwych związków oparte na strategii małych kroków | 95 |
| Nawyki myślowe | 99 |
| Zakończenie. Życie w dualistycznym świecie | 101 |
| Prawdziwe szczęście | 102 |
| Droga do prawdziwego szczęścia i harmonijnego rozwoju | 103 |
| Podziękowanie | 105 |
| O autorce | 107 |

Rozdział 2.

Wyjście z nałogu

Tradycyjny schemat wyjścia z nałogu

Czy wyjście z nałogu wydaje Ci się zadaniem prawie niemożliwym do wykonania? Jeżeli tak, to przyczyną tego stanu mogą być Twoje nieudane próby pozbycia się problemu w przeszłości.

Tradycyjny schemat wyjścia z nałogu wymaga, aby człowiek zerwał z nim z dnia na dzień i więcej do niego nie wracał. Zakłada on, że silne pragnienie i wysoka motywacja wystarczą, aby sprostać temu zadaniu.

Założenia tego schematu bardzo często nie sprawdzają się u osób, które same postanawiają wyjść z nałogu. Wysoka motywacja do zmiany nie pomoże w przebiegnięciu maratonu komuś bez kondycji fizycznej. To jest niewykonalne. Podobnie wysoka motywacja nie pomoże osobie uzależnionej wyjść z nałogu z dnia na dzień. Do tego potrzebne jest odpowiednie przygotowanie, które krok po kroku uczy żyć bez nałogu 24 godziny na dobę.

Większość osób uzależnionych przegrywa w walce z nałogiem. Zazwyczaj wygląda to tak:

1. Człowiek rzuca uzależnienie z dnia na dzień. Trwa w postanowieniach przez określoną ilość czasu. Jest pełen wiary, że mu się uda. Cały proces zmiany kosztuje go wiele wysiłku.
2. Gdy początkowy entuzjazm mija lub gdy w życiu pojawia się stres i napięcie, dana osoba powraca do nałogu. Jej wiara i poczucie własnej wartości maleją. Rodzi się w niej przekonanie, że w jej przypadku zmiana jest niemożliwa. Podjęcie kolejnej

próby napotyka na ogromny opór. Dzieje się tak dlatego, że umysł zakodował informację: „Zmiana wiąże się z ogromnym wysiłkiem woli. Wysiłek ten nic nie daje. Wszystko zawsze wraca do punktu wyjścia”.

Rzucić palenie? To łatwe. Robiłem to ze sto razy i zawsze mi się udawało.
— Mark Twain

Zajmowanie się czymś, co nie działa, nie sprawi, że to coś nagle zacznie działać.
— Charles J. Givens

Schemat wyjścia z nałogu oparty na strategii małych kroków

Schemat wyjścia z nałogu oparty na strategii małych kroków różni się od tradycyjnego podejścia. Zakłada on, że nie musisz z nałogu zrezygnować od razu. Twoja początkowa motywacja do zmiany nie musi być duża. Należy zacząć od czegoś małego i stopniowo, w miarę nabierania sił, dążyć do pełnej rezygnacji z nałogu. Sposób postępowania wygląda następująco:

1. Na samym początku robisz cokolwiek. Stawiasz sobie mały cel, którego osiągnięcie nie sprawia problemu, np. codziennie przez kolejne 30 dni nie oddajesz się nałogowi w godzinach od 8.00 do 9.00.
2. Gdy uda Ci się zrobić ten krok, stawiasz następny. Rozszerzasz okres bez nałogu o kolejną godzinę. Przez następny miesiąc nie oddajesz się nałogowi od 8.00 do 10.00.
3. Gdy uda Ci się to zadanie, dodajesz kolejną godzinę. Robisz tak do momentu, aż dojdiesz do 24 godzin bez nałogu.

Proces dojścia do 24 godzin bez nałogu nazywany jest okresem przygotowawczym. W jego trakcie organizm stopniowo przyzwyczaja się do nowej sytuacji, jaką jest życie bez nałogu. Cały proces nie wpływa radykalnie na zmianę dotychczasowego stylu życia i jest łatwy do

przeprowadzenia. Można zacząć od jednej, dwóch, trzech lub czterech godzin bez nałogu dziennie. Ważne jest, aby odcinki czasu były stałe i aby były powtarzane zawsze o tej samej porze przez minimum 30 dni.

Jeżeli jakaś częśćka Ciebie opiera się takiemu postępowaniu, to pomyśl, jak byś się czuł, gdyby ktoś od razu kazał Ci przebiec cały maraton bez wcześniejszego przygotowania. Jak zareagowałbyś na to Twój organizm? Zadanie to wywołałoby szok. Zapewne nie podjąłbyś się go i miałbyś rację. Jeżeli jakimś cudem, w przyływie ogromnego entuzjazmu, udałoby Ci się jednak zacząć, to na piątym kilometrze zrezygnowałbyś wyczerpany z poczuciem porażki. To nie byłaby Twoja wina, że Ci się nie udało. Po prostu Twoje ciało nie jest wystarczająco wytrenowane. Zadanie wymaga ćwiczeń.

Gdy chcesz przebiec maraton, najpierw biegasz jeden kilometr. Gdy to staje się łatwe, zaczynasz biegać dwa kilometry, potem w miarę nabierania siły przebiegasz trzy itd. Robisz tak do momentu, aż przebiegnięcie 42 kilometrów nie sprawi Ci problemu.

Podobnie jest z nałogiem. Gdy chcesz go rzucić, musisz nastawić się na codzienne ćwiczenia w odmawianiu sobie. Zaczynasz od małego odcinka czasu, a potem stopniowo go poszerzasz, aż w końcu odmawianie sobie przez cały dzień nie sprawia Ci problemu.

Proces uczenia się trwa długo. Nikt nie zaczyna od palenia od razu 20 papierosów dziennie ani picia przez 10 dni pod rząd. Nikt z dnia na dzień nie staje się narkomanem ani lekomanem. Wszystko odbywa się stopniowo w ciągu miesięcy i lat. Organizm wolno przyzwyczaja się do nałogu. Proces oduczania musi mieć podobną dynamikę. Organizm musi mieć czas, aby odzwyczaić się od szkodliwych substancji.

Uzależnienie tak naprawdę jest chorobą woli. Człowiek utracił kontrolę nad sobą. Tu leży problem. W procesie wyjścia z nałogu trzeba więc w pierwszej kolejności zająć się wolą, a nie rzuceniem nałogu. Gdy człowiek wyćwiczy swoją wolę i odzyska szacunek do siebie, to bez trudu rzuci nałóg.

Istotą okresu przygotowawczego jest więc trenowanie silnej woli oraz odzyskanie wiary w to, że trwała zmiana jest możliwa. Okres ten ma być niekończącym się pasmem zwycięstw nad sobą. Aby tak się

stało, zadania, jakie człowiek sobie wyznacza, muszą być małe i łatwe. Osoba uzależniona powinna mieć niemal 100-procentową pewność, że uda jej się bez trudu je zrealizować.

Cała koncepcja okresu przygotowawczego opiera się na psychologicznym prawie, które mówi: „Człowiek ma tendencje do powtarzania zachowania, które sprawia mu przyjemność”. Jeśli umysł skojarzy od-mawianie sobie czegoś przez krótkie odcinki czasu w ciągu dnia z przy-jemnością, to będzie miał tendencję do powtarzania tego zachowania.

Jak długo w ciągu dnia jesteś w stanie w tej chwili wytrzymać bez nałogu? Jedną, dwie, trzy czy cztery godziny? Jeżeli jest to tylko jed-na godzina, nie przejmuj się. Tak naprawdę nie ma znaczenia, jaki czas na początku wybierzesz. To, co się liczy, to systematyczność oraz kodowanie w mózgu, że możesz choć przez krótki czas się kontrolować i mieć wpływ na swoje życie. Ważne są te momenty w ciągu dnia, w których powiesz: „Udało mi się!”. Im więcej takich momentów Twój umysł zakoduje, tym lepiej. Niech będzie ich mnóstwo! Każdy taki moment przybliży Cię do chwili, gdy będziesz mieć w sobie tyle siły, że wytrwanie całego dnia bez nałogu wyda się proste.

Masz do wyboru cztery przykładowe strategie:

Strategia 1

Proces wyjścia z nałogu trwa 4 miesiące.

1. Zaczynasz od czterech godzin bez nałogu każdego dnia.
2. Co miesiąc dodajesz kolejne cztery godziny.
 1. miesiąc — 4 godziny bez nałogu każdego dnia (8.00 – 12.00)
 2. miesiąc — 8 godzin bez nałogu każdego dnia (8.00 – 16.00)
 3. miesiąc — 12 godzin bez nałogu każdego dnia (8.00 – 20.00)
 4. miesiąc — całkowita rezygnacja z nałogu

Strategia 2

Proces wyjścia z nałogu trwa 6 miesięcy.

1. Zaczynasz od trzech godzin bez nałogu każdego dnia.
2. Co miesiąc dodajesz kolejne trzy godziny.

1. miesiąc — 3 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 9.00)
2. miesiąc — 6 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 12.00)
3. miesiąc — 9 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 15.00)
4. miesiąc — 12 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 18.00)
5. miesiąc — 15 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 21.00)
6. miesiąc — całkowita rezygnacja z nałogu

Strategia 3

Proces wyjścia z nałogu trwa 10 miesięcy.

1. Zaczynasz od dwóch godzin bez nałogu każdego dnia.
2. Co miesiąc dodajesz kolejne dwie godziny.
 1. miesiąc — 2 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 8.00)
 2. miesiąc — 4 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 10.00)
 3. miesiąc — 6 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 12.00)
 4. miesiąc — 8 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 14.00)
 5. miesiąc — 10 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 16.00)
 6. miesiąc — 12 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 18.00)
 7. miesiąc — 14 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 20.00)
 8. miesiąc — 16 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 22.00)
 9. miesiąc — 18 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 24.00)
 10. miesiąc — całkowita rezygnacja z nałogu

Strategia 4

Proces wyjścia z nałogu trwa 18 miesięcy.

1. Zaczynasz od godziny bez nałogu każdego dnia.
2. Co miesiąc dodajesz jedną godzinę.
 1. miesiąc — 1 godzina bez nałogu każdego dnia (6.00 – 7.00)
 2. miesiąc — 2 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 8.00)
 3. miesiąc — 3 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 9.00)
 4. miesiąc — 4 godziny bez nałogu każdego dnia (6.00 – 10.00)

5. miesiąc — 5 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 11.00)
6. miesiąc — 6 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 12.00)
7. miesiąc — 7 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 13.00)
8. miesiąc — 8 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 14.00)
9. miesiąc — 9 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 15.00)
10. miesiąc — 10 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 16.00)
11. miesiąc — 11 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 17.00)
12. miesiąc — 12 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 18.00)
13. miesiąc — 13 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 19.00)
14. miesiąc — 14 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 20.00)
15. miesiąc — 15 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 21.00)
16. miesiąc — 16 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 22.00)
17. miesiąc — 17 godzin bez nałogu każdego dnia (6.00 – 23.00)
18. miesiąc — całkowita rezygnacja z nałogu

Możesz trzymać się wybranej strategii lub ją modyfikować odpowiednio do swoich potrzeb. Najważniejsze, aby zacząć i cokolwiek robić. Istotna jest systematyczność i to, aby na początku nie stawiać sobie zbyt ambitnych celów. Nawet jak Ci się wydaje, że możesz wytrzymać więcej niż cztery godziny dziennie bez nałogu, to powstrzymaj się od wyznaczania celu na pięć czy więcej godzin. Nie rób tego, bo Twoja nadmierna ambicja może Cię zgubić.

Gdy pojawiają się myśli, że robisz niewiele, przypomnij sobie swoje przeszłe porażki. Pamiętaj, że szybkie tempo do niczego nie prowadzi. Jeżeli będziesz zmieniać się powoli, po kilku miesiącach będzie po wszystkim. Twoje życie na stałe ulegnie zmianie. Jeśli będziesz próbował zmienić się szybko, nic się nie wydarzy. Wciąż będziesz w punkcie wyjścia.

Możesz łatwiej wyjść z nałogu. Możesz wyjść z niego na stałe. Jest tylko jeden warunek — musisz dać sobie na to czas i zaakceptować fakt, że to trochę potrwa.

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**

CZY WCIĄŻ BRAKUJE CI WYTRWAŁOŚCI, BY OSIĄGNĄĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?
JEŻELI TAK — TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE.

DOWIESZ SIĘ Z NIEJ, JAK MAŁYMI KROKAMI ZREALIZOWAĆ SWOJE CELE:

- WYJŚĆ Z NAŁOGU
- OSIĄGNĄĆ IDEALNE CIAŁO
- ZDOBYĆ WYMARZONĄ PRACĘ
- STWORZYĆ SZCZĘSLIWE ZWIĄZKI Z LUDŹMI

Metoda małych kroków opisana w tej książce opiera się na założeniu, że Twój cel może być wielki, ale kroki prowadzące do niego powinny być małe i tak rozłożone w czasie, byś niemal nie odczuwał, że cokolwiek nowego dzieje się w Twoim życiu. W tym tkwi cały sekret. Pierwszy krok powinien być tak mały, byś wręcz odczuwał niedosyt działania. Na początku będzie łatwo! A kolejne kroki niech będą równie małe.

Jak wykształcić w sobie nawyk wytrwałości? Oto 10 złotych zasad.

1. Gdy wyznaczasz swoje cele, kieruj się miłością do świata i innych.
2. Zapisuj cele i zadania w notesie lub kalendarzu.
3. Rozbijaj cele na drobne elementy i rozkładaj je w czasie.
4. Zaczynaj zawsze od łatwego zadania i powoli posuwaj się do przodu.
5. Wyznaczaj czas na wykonanie określonych zadań.
6. Koncentruj się tylko na jednym zadaniu.
7. Wystrzegaj się robienia wyjątków.
8. Stosuj techniki motywacyjne.
9. Gdy nie chce ci się czegoś zrobić, wstań i to zrób.
10. Naucz się dobrze żyć z odrzuceniem i problemami.

„Doceniaj się za robienie rzeczy małych,
doceniaj się za robienie rzeczy małych,
doceniaj się za robienie rzeczy małych.
W tym tkwi sekret wielkich osiągnięć!”
Z pamiętnika autorki

ANNA KURASZYŃSKA ukończyła psychologię stosowaną na Uniwersytecie Jagiellońskim. W pracy zawodowej opiera się na nurcie behawioralno-poznawczym i humanistycznym. Propaguje strategię małych kroków, by pomóc ludziom podnieść jakość życia i wydobyć pełny potencjał.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

W katalogowy: 13341



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



Zamówienie telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

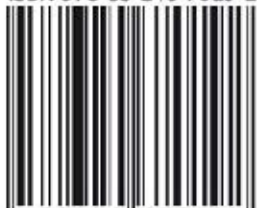
sensus

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

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

Cena 24,90 zł

ISBN 978-83-246-7019-2



9 788324 670192