

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Postanowienia noworoczne. Jak zmienić nawyki, zrealizować plany i spełnić marzenia

Autor: M. J. Ryan

Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska

ISBN: 978-83-246-0952-9

Tytuł oryginału: [This Year I Will...: How to Finally Change a Habit, Keep a Resolution, or Make a Dream Come True](#)

Format: A5, stron: 240



### Zmień swoje życie na lepsze!

Nowy rok, okrągłe urodziny, diagnoza lekarska, osiągnięcie granicy bankructwa – to sytuacje, w których najczęściej podejmujemy pewne postanowienia. Jednak szybko przekonujemy się, że realizacja naszych ambitnych zamierzeń wcale nie jest taka prosta. Brakuje nam determinacji i zapału. Marzymy o doskonałości i każde potknięcie traktujemy jak powód do kapitulacji. Zapominamy o tym, że nie można zmienić swoich nawyków z dnia na dzień, a nawet z tygodnia na tydzień. Jeśli chcemy wytrwać w postanowieniu, trzeba stworzyć wymierny, osiągalny cel i nauczyć się unikać typowych, czyhających na nas pułapek.

Autorka tej książki przedstawia rewolucyjny system skutecznego realizowania postanowień. Jest on oparty na założeniu, że każdy człowiek ma własny sposób na wprowadzanie trwałych zmian. To, co sprawdza się u jednej osoby, niekoniecznie musi przynieść efekty u drugiej. Poradnik zawiera wiele inspirujących przykładów i pomysłów, które pomogą Ci odkryć własną receptę na sukces. Kiedy już będziesz wiedział, co Cię najbardziej motywuje i jakie strategie są najskuteczniejsze w Twoim przypadku, bez trudu zmienisz swój świat.

- Rzuć palenie
- Zaczynj regularnie ćwiczyć
- Popraw swój angielski
- Schudnij
- Znajdź więcej czasu dla siebie
- Zakochoj się
- Wyjdź z długów
- Zorganizuj się
- Zmień pracę

# SPIS TREŚCI

## PRZYGODA URZECZYWISTNIANIA SWOICH MARZEŃ

9

### Część I

#### PRZYGOTOWANIE ZMIANY

21

Musisz naprawdę tego chcieć	23
Jaką potrzebę zaspokaja to, co robisz teraz?	27
Cały mózg po Twojej stronie	31
Sprzeczne uczucia są normalne	35
Jaka jest cena braku zmiany?	39
Uciekaj do, a nie od czegoś	43
Przepaść między marzeniami a rzeczywistością jest dobrą rzeczą	47
Nigdy nie jest właściwy moment	51
Wyobraź sobie swoje przyszłe „ja”	55
Zrozumienie to tylko nagroda pocieszenia	59
Uwierz, że potrafisz	63
A co, jeśli już kiedyś tego próbowałeś?	67
Nie stajesz się sportowcem, patrząc, jak inni ćwiczą	71

## Część II DO DZIEŁA!

75

Skupcie się, ludzie	77
Winda nie działa, skorzystaj ze schodów	81
Postaw się przed wielkim wyzwaniem	85
Znajdź swoją receptę na sukces	89
Umacniaj swój zamiar	93
Opracuj mądry plan	97
Podpisz ze sobą kontrakt	101
Zostań śledczym	105
Jakiego wsparcia potrzebujesz?	109
Początki są trudne	115
Owszem, masz na to czas	121
Gdy nie wiesz, jak postąpić, pójdz w ślady kogoś, kto by wiedział	125
Wyleciało mi z głowy...	129
Twórz plany awaryjne, a nie wymówki	135
Użyj swojej wyobraźni	139
Nie rozpaczaj — trzy fazy uczenia się	143
Pokaż swoje zaangażowanie	147
Pamiętaj o analizie meczu	151
Jeden dzień naraz...	155
Doceniaj się każdego dnia	157

## Część III NIE USTAWAJ W WYSIŁKACH!

161

Jak utrzymać rozpęd?	163
Co stoi Ci na drodze?	167
Pamiętaj o tym, co Cię naprawdę uszczęśliwi	173

Nie pozwól, by „oni” Cię powstrzymali	177
Abecadło radzenia sobie z głosami w Twojej głowie	181
Niedoskonałość to nasz raj	185
Nie da się zmienić tego, co już zrobiłeś, tylko to, co zamierzasz zrobić	189
Co zrobić, gdy chcesz się poddać	193
Miej z tego trochę frajdy	197
Proś o pomoc z niewidzialnych rąk	199
Nie musisz zjadać całego opakowania tylko dlatego, że zjadłeś jedno ciastko	201
Zobacz, że zmieniasz również swój charakter	205
Nowy nawyk tworzy się raz na zawsze	209
Stare ścieżki wciąż istnieją — zachowaj czujność w trudnych momentach	213
Kiedy zejdiesz z kursu, wyciągnij cztery asy z rękawa	217

#### **Część IV**

### **DWANAŚCIE WSKAZÓWEK, JAK DOTRZYMAĆ DANEJ SOBIE OBIETNICY**

**221**

### **ŚWIADOMA AUTOKREACJA**

**229**

Podziękowania	231
---------------	-----

CZĘŚĆ I

# PRZYGOTOWANIE ZMIANY



Gdy się czemuś prawdziwie poświęcamy, wspiera nas Opatrzność.

— GOETHE

Pewnego dnia po prostu postanawiasz — znajdziesz nową świetną pracę, schudniesz piętnaście kilogramów, będziesz spędzać więcej czasu z dziećmi, wreszcie wyjdiesz z długów, będziesz myśleć bardziej pozytywnie. Z jakiegoś powodu postanowiłeś zabrać się do urzeczywistnienia tego, czego pragniesz. Gratulacje! Stoisz u progu przygody, skupienia uwagi, które nie tylko doprowadzi Cię do urzeczywistnienia jednego z pragnień Twego serca, ale również do większej samoświadomości i efektywności.

Zanim jednak z wielkim entuzjazmem rzucisz się naprzód — zapiszesz się do tej ekskluzywnej siłowni, zaczniesz jeść wyłącznie kanapki z tofu, czy też zalejesz internet swoimi listami motywacyjnymi — poświęć trochę czasu na przygotowania. Powód? Naomi Judd lubi powtarzać, że przygotowanie zapobiega kiepskiemu wykonaniu.

To jest bardzo istotny pierwszy krok, który wielu ludzi pomija. Ale znacznie zwiększysz swoje szanse na sukces, jeśli zatrzymasz się na chwilę, by wyjaśnić swoje motywacje, zrozumieć, dlaczego robiłeś to, co robiłeś do tej pory, i nauczyć się czegoś o tym, co sprzyja prawdziwej przemianie. Nie obawiaj się — to nie będzie trwało wiecznie. Tylko tyle, ile trzeba, by przeczytać tę część.

## MUSISZ NAPRAWDĘ TEGO CHCIEĆ



Jedno jest dla mnie jasne...Nie jesteś w stanie zrobić wszystkiego, co byś chciał. Musisz skupić się na pewnych rzeczach i dać sobie spokój z innymi. Nauczenie się dokonywania takich wyborów to jedna z wielkich lekcji w tym życiu.

— ZE STRONY [WWW.REALLIVEPREACHER.COM](http://WWW.REALLIVEPREACHER.COM)

**K**ilka lat temu przeczytałam o opracowanej przez naukowców najlepszej metodzie robienia prania. Najpierw należy nalać wodę, później dodać proszek, na końcu wrzucić ubrania. Przez niemal pięćdziesiąt lat robiłam to w odwrotnej kolejności. Postanowiłam, że odtąd będę to robić tak, jak trzeba. Minęło sześć lat i jeszcze *nigdy* nie udało mi się tego zrobić „prawidłowo”. Ani jeden raz! Przypominam sobie o tym dopiero wtedy, gdy już załaduję ubrania i wlewam detergent. „A tak — mówię sobie — miałam to zrobić odwrotnie”.

Moja historyjka o praniu pokazuje parę rzeczy. Po pierwsze, jak trudno jest zmienić nawyk, nawet drobny. Gdybym naprawdę chciała zmienić sposób, w jaki robię pranie, musiałabym sobie przyklejać karteczki z przypomnieniem na pralce. Gdybym przyłapała siebie na robieniu tego w stary sposób, przerwałabym, wyjęła rzeczy i nalała najpierw wodę. Poprosiłabym mojego męża, żeby widząc mnie idącą w stronę pralni, przypomni mi o tym. W końcu, gdybym zrobiła to odpowiednią ilość razy, stałoby się to moim nowym nawykiem. Ale szczerze mówiąc, nie zależy mi na tym aż tak bardzo, żeby chciało mi się podejmować ten wysiłek.

I to właśnie jest najważniejszą tutaj kwestią — jak ważna jest motywacja. Ponieważ zmiana wymaga pracy, czasem nawet dużo pracy i poświęcenia, musisz naprawdę *chcieć* wprowadzić ją w życie. Głęboko, prawdziwie i szczerze. W innym razie zbyt łatwo będzie Ci wrócić na stare utarte szlaki.

Ten problem dotyczy wielu postanowień noworocznych czy urodzinowych. Nie ma nic złego w postanowieniach *per se*<sup>1</sup>. Tak naprawdę podjęcie postanowienia może Cię popchnąć do działania. Ale w błasku nowego początku czynimy sobie wszelkiego rodzaju obietnice — będę miłszy, będę spędzać więcej czasu z przyjaciółmi, codziennie będę uprawiać jogę, zacznę grać na skrzypcach — na których nie zależy nam dostatecznie, byśmy naprawdę mieli to wszystko robić! A potem, kiedy nie zdołamy tego zrealizować, samobiczujemy się.

Ilekróć pracuję z ludźmi, którzy mówią, iż chcą coś zrobić — znaleźć mężczyznę, zmienić pracę, odczuwać więcej wdzięczności, zaangażować się w wolontariat — ale tego nie robią, mówię im, że nie udało im się przejść testu „naprawdę tego pragnę”. Ponieważ jeśli naprawdę czegoś pragniesz, to przy tym wytrwasz. Wbrew wszelkim niepowodzeniom, przeszkodom i zbaczaniu na boczne tory. Nie jest ważne, na jak długo zejdziesz z właściwego kursu — jeśli, jak twierdzisz, zależy Ci na wprowadzeniu danej zmiany w życie, na pewno w końcu na niego wrócisz.

Przypomnij sobie Oprah Winfrey. Ona naprawdę chciała pozbyć się nadwagi, ponieważ niezależnie od tego, ile razy zeszła z kursu i z powrotem przybrała na wadze, wracała na właściwą drogę i osiągnęła swój cel.

Oprah jest również modelowym przykładem na to, jak trudny może być proces zmian. Pomimo wszelkiej pomocy, którą można zdobyć za pieniądze, aby osiągnąć trwałą przemianę, musiała naprawdę walczyć. Dlatego tak ważne jest wybranie czegoś, na czym naprawdę Ci zależy. Prawdziwe pragnienie nadaje impetu naszym działaniom i podtrzymuje je. A to będzie Ci potrzebne.

---

<sup>1</sup> *Per se* — łac. przez samo siebie — *przyj. red.*



Na stronie internetowej *www.prevention.com* Joan Borysenko, posiadająca tytuł doktora, zachęca nas do wejrzenia pod powierzchnię, by znaleźć to, co nazywa postanowieniami naszej duszy, które opierają się na: „Powiedzeniu »tak« naszym najgłębszym pragnieniom... Cele zakorzenione w tym, co naprawdę dla nas ważne, znacznie łatwiej utrzymać niż te płytkie i powierzchowne, które łatwo odchodzą w niepamięć”. Podaje przykład swojego postanowienia, by zrzucić pięć kilogramów do 1 czerwca, w czym raz za razem ponosiła porażkę. Jednak kiedy wsłuchała się w swoją duszę, odkryła co następuje: „Będę dbać o swoje ciało, by móc cieszyć się zdrowym, sprawnym ciałem, gdy będę starsza”. To było coś, na czym jej naprawdę zależało i nad czym chciała pracować.

Na czym zależy Ci tak bardzo, by włożyć w to naprawdę dużo wysiłku? Z pewnością byłoby wspaniale mieć więcej cierpliwości dla swoich dzieci, przestać jeść niezdrową żywność albo wykaraskać się z długów. Ale czego pragniesz wystarczająco, by wokół tego skoncentrować swoje życie? Aby poświęcić temu czas i wysiłek?

### ZROZUMIENIE, CZEGO NAPRAWDĘ PRAGNIESZ

Nie jesteś pewien, co naprawdę chcesz zmienić? Oto wspaniały sposób Dawny Markowej, autorki książki *The Smart Parenting Revolution*:

1. Zapisz wszystkie cele, które sądzisz, że chciałbyś osiągnąć w ciągu następných dwudziestu lat. Pisz tak szybko, jak to możliwe.
2. Następnie zapisz, ile lat pragniesz, by Ci to zajęło (rok, pięć, dziesięć czy dwadzieścia lat).
3. Obrysuj cztery jednoroczne cele, których osiągnięcia pragniesz najbardziej.
4. Zapisz rzeczy, jakie być może musiałbyś zrobić, żeby zrealizować te cele, a których nie masz ochoty robić.
5. Wybierz cel, dla którego jesteś w stanie zrobić nawet te trudne rzeczy.