

Peter Hollins

SAMODYSCYPLINA DLA OPORNYCH

Jak mieć silną wolę
i osiągać swoje cele



vital
ANIMALS FIRST

SAMODYSCYPLINA DLA OPORNYCH

Peter Hollins

SAMODYSCYPLINA DLA OPORNYCH

Jak mieć silną wolę
i osiągać swoje cele

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-70-9

Original title: The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals
Copyright © 2017 by Peter Hollins

Peter Hollins
autor i badacz na
petehollins.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Biologiczne podstawy samodyscypliny.....	11
Rozdział 2. Co wywołuje w tobie silne reakcje emocjonalne?	23
Rozdział 3. Techniki utrzymywania dyscypliny stosowane w siłach specjalnych Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych.....	35
Rozdział 4. Diagnoza przyczyn problemów z dyscypliną.....	47
Rozdział 5. Rozciągnij swój „mięsień dyskomfortu”	59
Rozdział 6. Tworzenie środowiska pełnego dyscypliny	69
Rozdział 7. Związki, które leżą u podstaw siły woli	79
Rozdział 8. Dlaczego zawsze powinieneś odkładać przyjemność na później... ..	89
Rozdział 9. Szybko! Przeczytaj w przypadku odczuwania pokusy!	101

Rozdział 10. Sposób myślenia i nastawienie jako elementy kluczowe	111
Rozdział 11. Stwarzaj nowe nawyki i przyzwyczajenia dla osiągnięcia najwyższego poziomu samodyscypliny	121
Przewodnik po podsumowaniach	131

Wprowadzenie

Kiedy byłem młodszy, wyśmiewano się ze mnie z powodu wagi.

Być może to nic niezwykłego, ale moja historia jest nieco inna. Bez przerwy nabijano się ze mnie, ponieważ byłem chudy jak patyk. Pewnego razu, kiedy wiał bardzo silny wiatr, dosłownie uniosłem się nad ziemią.

Tyczka, piórko, człowiek patyk, szkieletor, szkielet, kościsty chłopiec. To tylko niektóre z przezwisk, którymi mnie określano. Na szczęście żadne z nich nie trzymało się mnie dłużej, niż przez kilka dni. Myślałem, że ten problem skończy się, kiedy zacznę studia – w końcu ludzie nie są już wtedy dziećmi, ale odpowiedzialnymi za własne życie, dorosłymi. W tym twierdzeniu jest jednak trochę fałszu. Najważniejsze dla historii, którą opowiadam, jest to, że dokuczanie tylko się nasiliło. Poważnie nie doceniłem ego mężczyzn w wieku od osiemnastu do dwudziestu dwóch lat.

Podczas pierwszego roku studiów słyszałem więc wiele przezwisk podobnych do tych, które musiałem znosić, kiedy byłem młodszy. Prawie nic się nie zmieniło. Gdy na drugim roku studiów przeniosłem się do akademika, miałem szczęście: przypadkowo przypisano mi współlokatora, który wcześniej zawodowo grał w futbol amerykański. Po ukończeniu uniwersytetu Mike został całkiem niezłym trenerem personalnym. To istotny fakt w opowiadanej przeze mnie historii, ponieważ byłem jego pierwszym królikiem doświadczalnym. Powiedziałem mu, że chcę przytyć, żeby wreszcie przestano się ze mnie naśmiewać. Postawił sobie cel, że w ciągu roku spełni moje życzenie.

Odkrył, że po prostu nie jadłem wystarczająco dużo, nawet kiedy myślałem, że się obżeram trzy razy w ciągu dnia. Dokładnie liczyliśmy kalorie i zauważyliśmy, że potrzebowałem średnio tysiąca dodatkowych kalorii dziennie, aby zdrowo i szybko przytyć. Jeżeli zastanawiasz się, kiedy zacznę mówić o samodyscyplinie, to właśnie ten moment. W przeciwieństwie do wielu ludzi mających problem z wagą, musiałem zmuszać się do jedzenia pięciu posiłków dziennie zgodnie z harmonogramem. Tak, dla niektórych z was brzmi to jak coś fantastycznego. Jednakże dla każdego, kto jest chudy i próbuje przytyć, jest to takim samym koszmarem, jak przymus konsumowania tylko jednego posiłku na dobę. Wpychanie w siebie jedzenia kilka razy dziennie tylko po to, aby kolejnego dnia robić to samo, jest istną torturą.

Gdyby nie Mike, prawdopodobnie poddałbym się już pierwszego dnia. Miałem szczęście, że większość zajęć odbywaliśmy wspólnie, więc bez przerwy przypominał mi o konieczności jedzenia i pytał, ile zjadłem do tej pory. Kiedy okazywało się, że potrzebuję jeszcze większej ilości kalorii, zabierał mnie na lody. Wtedy nie miałem o tym pojęcia, ale stworzyłem sobie środowisko, które wymuszało samodyscyplinę. W chwilach, kiedy jej w sobie nie

czułem, miałem Mike'a, który zachęcał mnie do działania i przypominał mi, dlaczego podjąłem się tego trudnego zadania.

Dwa miesiące później ważyłem o pięć kilogramów więcej. To podróż, którą kontynuowałem jeszcze przez długie lata. Okazała się ona moim wprowadzeniem do świadomego trenowania samodyscypliny. Zdawałem sobie sprawę, dokąd ta ścieżka mogła mnie zaprowadzić. Dziś już wiem, że cecha, o której mówię, jest niezbędna we wszystkim co robimy. Niezależnie od tego, jaki cel chcesz osiągnąć, zawsze napotkasz na swojej drodze trudności. Samodyscyplina pozwala ci wytrwać w ciężkich chwilach i zdobyć to, czego pragniesz. To niezbędny element mistrzostwa. Bez niej nikt nie dokonał jeszcze niczego wielkiego.

Samodyscyplina nie powstaje jednak w próżni. Czasem mamy nawet najlepsze intencje, ale potrafi nas rozproszyć błyskotka lub biegnący po drugiej stronie ulicy pies. Zaciskanie zębów i brnięcie dalej nie zawsze wystarcza. W tej książce nauczam, jak zwiększyć w sobie podstawowy poziom samodyscypliny i jak zarządzać swoim życiem tak, aby nie potrzebować jej na każdym kroku.

Być może, tak jak ja, jesteś szczęśliwcem i mieszkasz w pobliżu kogoś, kto wzmacnia twoje poczucie dyscypliny czy tego chcesz, czy nie. Jeżeli jednak tak nie jest, istnieją niezliczone sposoby na to, aby definitywnie przejąć kontrolę nad swoim życiem i przestać odgrywać rolę ofiary własnych przewrotnych impulsów i czynników rozpraszających. Samodyscyplina to nie tylko cel, ale również podróż.

Rozdział 1

Biologiczne podstawy samodyscypliny

Wybitny autor i mówca Jim Rohn powiedział kiedyś: *Każdy z nas cierpi z powodu jednej z tych rzeczy: bólu wynikającego z dyscypliny lub żalu.* Człowiek może zdecydować tylko o tym, w jaki sposób cierpi. Dyscyplina zazwyczaj powstrzymuje cię przed tym, czego naprawdę chcesz.

Samodyscyplina i siła woli to umiejętności, które pozwalają nam robić trudne lub nieprzyjemne rzeczy dlatego, że przysłużą się one naszemu dobru w przyszłości. Może to oznaczać budzenie się wcześniej rano, aby trenować, chociaż wolałbyś włączyć w budziku drzemkę, lub odparcie pokusy zjedzenia słodkiej przekąski, która po godzinie na pewno sprawi, że poczujesz gwałtowny spadek energii. Niezależnie od tego, co musisz

zrobić, aby osiągnąć swoje cele i poczuć się spełnionym, dyscyplina będzie czynnikiem rozstrzygającym. Życie pozbawione dyscypliny jest bez wątpienia pełne żalu, ponieważ bez niej nie można zrealizować żadnego ważnego planu.

Celem tej książki jest zakorzenienie w tobie samodyscypliny i siły woli jako podświadomych nawyków, dzięki którym będziesz stale osiągał swoje cele i niczego nie żałował. Wstawanie o pięć minut wcześniej może nie wydawać się ważnym codziennym zwyczajem, ale ostateczny efekt, który przynosi, sprawia, że zaczyna się kroczyć po ścieżce sukcesu. Samodyscyplina to umiejętność, którą możesz wypracować, tak jak sportowiec rozgrzewa i rozciąga mięśnie przed biegiem.

Biologiczne podstawy samodyscypliny

Ważne jest, aby zrozumieć, jak samodyscyplina ujawnia się w ludzkiej biologii. Aby ją udoskonalić, musimy zrozumieć, co z perspektywy neurologicznej zmniejsza ją i wzmacnia. Gdybyśmy tego nie zrobili, byłoby to jak leczenie choroby bez zrozumienia, co ją spowodowało. Psychologom i neuronaukowcom nie udało się do tej pory określić fizycznych przyczyn złożonych zachowań, które możemy obserwować w mózgu. Terminy takie jak *impulsywność* czy *siła woli* nie są przypisane do określonych miejsc w ludzkim mózgu. Nie ma również prostych reakcji chemicznych, które można by przeprowadzić, aby na stałe zmienić sposób funkcjonowania tych ośrodków.

Szacuje się, że przeciętny ludzki mózg ma około stu bilionów neuronów – malutkich komórek, które podróżują po naszych obwodach energetycznych, produkując myśli i zachowania. Droga Mleczna zawiera podobną liczbę gwiazd. Nic więc

dziwnego, że naukowcy dopiero zaczynają rozumieć związki między neuronami i efektami, jakie wywołują. Przeprowadzane w ostatnich latach badania zaczęły przynosić pewne wnioski co do wewnętrznej pracy, którą wykonuje ludzki umysł.

W 2009 roku Todd Hare i Colin Camerer zastosowali funkcjonalne obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego, w skrócie fMRI, aby prześledzić aktywność mózgu podczas wykonywania konkretnych czynności wymagających dyscypliny i samokontroli. Kiedy badani dokonywali wyboru pomiędzy przyjęciem dużej nagrody pieniężnej w przyszłości lub mniejszej, ale dostępnej od razu, odnotowano u nich zwiększoną aktywność obszaru, który nazywamy przyśrodkową korą przedczołową. To klasyczna walka pomiędzy opóźnieniem gratyfikacji i siłą woli.

Z kolei grzebietowo-boczna kora przedczołowa – kolejny decyzyjny ośrodek mózgu – również bierze udział w podejmowaniu decyzji co do tego, czy pragniemy otrzymać coś już teraz, czy w przyszłości. Istnieje związek pomiędzy wyższą aktywnością w tym regionie i dokonywaniem wyborów, które w dłuższej perspektywie przyniosą lepsze rezultaty. Osoby, u których zaobserwowano ten stan, decydowały się na większą sumę pieniędzy, na którą trzeba było poczekać, czy coś zdrowszego do jedzenia.

Badania z zastosowaniem funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego pokazują, że umiejętność podejmowania decyzji, które wiążą się z zachowaniem lepszego zdrowia w przyszłości i utrzymaniem samodyscypliny, przychodzi niektórym z nas łatwiej tylko dlatego, że nasza kora przedczołowa wykazuje inną budowę i aktywność. Innymi słowy naukowcom dosłownie udało się zidentyfikować obszary mózgu odpowiedzialne za dyscyplinę.

Dlaczego ma to znaczenie? Koncepcja neuroplastyczności – zdolności mózgu do ciągłego tworzenia i reorganizowania

połączeń synaptycznych – mówi nam, że zakres dyscypliny wewnętrznej dostępnej danej osobie nie jest stały. Stwierdzenie *trening samokontroli* we właściwy sposób wyraża zdolność do utrzymania rygoru w obliczu pokusy. Umiejętność ta może być rozbudowywana poprzez dokonywanie zdrowszych wyborów, jak również pomniejszana przez ciągłe oddawanie się niezdrowym przyjemnościom. Jeżeli należysz do osób, które nie potrafią odmówić sobie pączka w kawiarni, mają problemy z regularną aktywnością fizyczną lub po prostu pragną pozbyć się złych nawyków czy uformować te dobre, jest to dla ciebie dobra wiadomość. Możesz być coraz lepszy. Nie jesteś beznadziejnym przypadkiem.

W 2011 roku czternastu badaczy przeprowadziło test obrazowania mózgu na ochotnikach, którzy jako dzieci uczestniczyli kiedyś w Stanford Marshmallow Experiment – słynnym teście opóźnionej gratyfikacji, sprzed ponad czterech dekad. Później omówię go bardziej szczegółowo.

Naukowcy odkryli, że ci, którzy potrafili opóźnić moment otrzymania nagrody jako dzieci, wykazywali większą aktywność kory przedczołowej oraz duże różnice w ciele prądkowanym brzuszny – obszarze mózgu związanym z uzależnieniami – również jako dorośli. Odnosili również jednakowe sukcesy w każdym tego słowa znaczeniu. Różnice biologiczne, które wydawały się nieznaczące, okazały się kluczowe w późniejszych latach ich życia.

Nasze rozumienie ludzkiego mózgu jest nadal ograniczone. Trudno stwierdzić, na ile poziom samodyscypliny uzależniony jest od predyspozycji genetycznych, a na ile determinuje go środowisko i wychowanie. Możemy jednak z pewnością stwierdzić, że niezależnie od tego, z jakiego poziomu zaczynasz, zawsze możesz się poprawić. Bieganie ćwiczy nogi, skupianie się na nich poprawi więc sprawność fizyczną. To samo dotyczy różnych regionów mózgu opisanych w licznych badaniach.

Nie zniechęcaj się, jeżeli jako dorośli masz problemy z dyscypliną. Zdecydowanie łatwiej byłoby osiągnąć tę umiejętność w okresie dzieciństwa – tak samo, jak łatwiej jest wtedy uczyć się języków obcych. Nie oznacza to jednak, że teraz nie możesz już tego zrobić. Samokontrola i siła woli mogą być doskonalone do chwili, aż uda się zachować ich odpowiedni poziom. Zasada: im częściej trenujesz dyscyplinę, tym łatwiej udaje ci się ją utrzymać również i tu znajduje zastosowanie.

Omawianie tutaj badania to również dowód przeciwko rozpieszczaniu dzieci. Jeżeli wszystkie życzenia dziecka są spełniane, struktury jego mózgu odpowiedzialne za dyscyplinę są zaniedbywane i słabo wykorzystywane. Takie doświadczenia powodują, że jako dorośli nie potrafią kontrolować swoich zachcianek i myśleć o dalekosiężnych konsekwencjach. Możesz sobie wyobrazić, w jaki sposób wpływa to na życie codzienne.

Skupienie i funkcje wykonawcze

Skupienie to jedna z wielu podstaw samodyscypliny. Osoba, która nie posiada tej pierwszej umiejętności, jednocześnie odczuwa brak tej drugiej. Koncentracja jest uzależniona od czegoś, co neuronaukowcy nazywają *funkcjami wykonawczymi*.

Te z nich, które najbardziej nas interesują, to pamięć robocza, kontrola odruchów oraz możliwość kognitywnego przystosowania się. Widzisz teraz, dlaczego nazywa się je funkcjami wykonawczymi. Twój mózg musi ustalać cele i dążyć do ich osiągnięcia, ustalać priorytety, odsuwać rozpraszacze i kontrolować nieużyteczne elementy wyparte.

Wymienione funkcje przebiegają w kilku rejonach mózgu, między innymi w grzbietowo-bocznej korze przedczołowej,

przedniej korze obręczy, korze okołoczołowej, korze ruchowej i zakręcie obręczy. Tak, jak w przypadku samodyscypliny i siły woli, powiązanie z konkretnymi strukturami mózgu oznacza, że możesz poprawiać wybrane cechy.

Aby więc wzmocnić dyscyplinę, należy zwiększyć napływ krwi do tych obszarów mózgu, które odpowiadają za funkcje wykonawcze. Medytacja od dawna uznawana jest za panaceum na problemy ze skupieniem uwagi czy samokontrolą. Sceptycy mogą być zaskoczeni, ale badania potwierdziły, że praktyka ta ma realny wpływ na interesujące nas zagadnienia. Uczestnikom ośmiotygodniowego kursu uważności robiono zdjęcia za pomocą rezonansu magnetycznego zarówno przed, jak i po jego ukończeniu. To solidny dowód potwierdzający, że medytacja jest użytecznym narzędziem wzmocniania tych obszarów mózgu, które są odpowiedzialne za funkcje wykonawcze, w tym samodyscyplinę.

Praktyki medytacyjne skutkują również zmniejszeniem ciała migdałowatego, które steruje pierwotnymi emocjami, instynktami i popędami, utrzymującymi nas przy życiu. Jest to także ośrodek odpowiedzialny za reakcję *walcz lub uciekaj*, która w obliczu zagrożenia sprawia, że jesteśmy bardziej pobudzeni (co w zależności od sytuacji może być pozytywne lub nie). To system alarmowy ciała. Oznacza to, że ludzie, którzy medytują, są mniej podatni na strach, emocjonalne pobudzenie i stres. To czynniki, które często sabotują samodyscyplinę, utrzymywanie ich pod kontrolą pomaga nam więc stworzyć warunki odpowiednie dla zwiększenia siły woli.

Skany uzyskane podczas tego badania wykazały również, że substancja szara w korze przedczołowej stawała się wyraźnie gęstsza. Jej wzrost nie ograniczał się jedynie do tego obszaru. Struktura zlokalizowana za płatem czołowym – przednia kora obręczy – również nabierała gęstości dzięki medytacji. Ta część

mózgu odpowiada za funkcje samoregulacyjne, takie jak monitorowanie problemów z uwagą czy zwiększanie kognitywnych zdolności przystosowawczych. Praktyki medytacyjne potrafią więc zarówno zredukować uczucia i emocje, które sprawiają, że tracimy nad sobą kontrolę, i sprawiać, że łatwiej sobie z nimi radzimy. A wszystko to przez ulepszenia, jakie możemy wprowadzić w odpowiedzialnych za te funkcje strukturach mózgu.

Jeżeli do tej pory nie próbowałeś medytacji, rozważ tę propozycję. Ludzie często mówią, że nie mają na to czasu, lub postrzegają tę praktykę jako jego marnowanie. Jeżeli jednak medytowanie przez kilka minut dziennie potrafi sprawić, że twój mózg poradzi sobie lepiej z funkcjami wykonawczymi, a ty będziesz zdolny do większego skupienia i dyscypliny podczas wykonywania zadań, zdecydowanie warto poświęcić na to trochę czasu.

Osiągnięcie skupienia bez samodyscypliny jest praktycznie niemożliwe. Bycie zdeterminowanym w osiągnięciu dalekosiężnych celów jest wykonalne tylko wtedy, gdy potrafimy utrzymać koncentrację na decyzjach i działaniach do nich prowadzących.

Wyczerpanie siły woli

Zgodnie z wiedzą biologiczną, siła woli i samodyscyplina nie są stałymi właściwościami, które możemy utrzymać w obliczu ciągłych pokus. Przypominają raczej bak na paliwo. Używanie siły woli zmniejsza jej zasoby, tak samo, jak podnoszenie ciężarów męczy twoje mięśnie. Ludzie odczuwający osłabienie woli mają również zmniejszoną aktywność kognitywną mózgu i niższy poziom glukozy we krwi niż ci, którzy nie muszą używać mentalnej siły. Mózg osoby, która tylko raz musiała odmówić sobie ciastka, jest inny niż umysł tej, która zrobiła to dziesięć razy.

Oznacza to, że niezależnie od tego, jak silną wolę posiada dana jednostka, nie będzie potrafiła ona opierać się pokusie bez końca. Nie możesz biegać przez czterdzieści godzin z rzędu – w pewnym momencie twoje siły zwyczajnie się wyczerpią.

Psycholog Roy Baumeister z Case Western Reserve University przeprowadził w 1996 roku badanie nad zjawiskiem znanym jako *obniżenie siły woli*. Zebrał sześćdziesięciu siedmiu kandydatów w pokoju pełnym świeżo upieczonych ciasteczek, różnych słodkości oraz gorzkich rzodkiewek. Niektórzy z uczestników mieli szczęście – pozwolono im zająć się słodkimi przekąskami. Innym kazano konsumować wyłącznie rzodkiewki – musieli trenować siłę woli.

Nie dziwi fakt, że jedzący rzodkiewki byli bardzo niezadowoleni. Po teście, podczas którego odczuwali silną pokusę, przeniesiono ich do innego pomieszczenia, gdzie (jako zadanie pozornie niezwiązane z poprzednim) musieli rozwiązać zagadkę sprawdzającą wytrzymałość. Efekty, jakie przyniosło wymuszone ćwiczenie siły woli, były jednoznaczne. Badani, którzy jedli wyłącznie rzodkiewki, podjęli o wiele mniej prób rozwiązania testu i poddawali się o pięćdziesiąt procent szybciej niż ci, którym pozwolono próbować słodczy. Ich siła woli została uszczuplona, a wręcz wyczerpana. Byli gotowi po prostu pość po linii najmniejszego oporu.

Konkluzje wynikające z badania są oczywiste. Ci, którzy musieli powstrzymać się przed konsumowaniem słodczy, zmniejszyli swoje zasoby siły woli. Kiedy więc poproszono ich o wykonanie trudnego zadania, byli już zmęczeni. Moc naszego umysłu jest ograniczona i może się wyczerpać, musimy więc postępować z nią ostrożnie. W innym wypadku możemy paść ofiarą pokus, które pojawiają się w niewłaściwym czasie.

Ludzki mózg ewoluował przez setki tysięcy lat, aby przetrwanie stało się naszym najwyższym priorytetem. W dzisiejszych

czasach tymczasowy niski poziom cukru we krwi czy spadek energii nie zagrażają już życiu, ale nasz mózg o tym nie wie. W takich wypadkach przełącza się więc w tryb przetrwania, co najczęściej oznacza zielone światło dla natychmiastowej gratyfikacji, objadania się i wielu innych czynności, przy których samodyscyplina zawodzi.

Aby mieć pewność, że twoja siła woli i samodyscyplina się nie wyczerpią, nie możesz nadwyręzać ich zbyt mocno, kiedy jesteś głodny. Trening samokontroli może przynosić dobre rezultaty, ale najbardziej efektywnym sposobem na utrzymanie dyscypliny jest po prostu unikanie sytuacji, w których mógłbyś ponieść porażkę. Być może siedząc przy stole w kasynie masz na tyle silną wolę, aby powstrzymać się przed zastawieniem wszystkich swoich ciężko zarobionych pieniędzy. Równie dobrze mógłbyś jednak postąpić nierozsądnie. Z pewnością uda ci się uniknąć tego ryzyka, jeżeli zwyczajnie nie odwiedzisz tego miejsca.

Kolejnym istotnym czynnikiem związanym z siłą woli jest stres. Każdorazowo wprowadza on nas w tryb *walcz lub uciekaj*, w którym najczęściej działamy instynktownie i nieracjonalnie. Stres wyprowadza energię z kory przedczołowej i sprawia, że bardziej skupiamy się na rezultatach krótkoterminowych i przez to podejmujemy decyzje, których później żałujemy.

Na co dzień możesz oszczędzać swoją siłę woli na wiele sposobów, dzięki czemu jej poziom nigdy nie będzie niebezpiecznie niski. Istnieje ku temu wiele okazji. Wystarczy mądrze podejmować decyzje i z głową podchodzić do pokus, którym musisz się opierać.

Żałujemy, że tak jak wielu ludzi jesteś uzależniony od cukru. To jeden z najszybciej rozwijających się złych nawyków, ponieważ ten biały proszek kryje się w każdym przetworzonym pożywieniu. Nasze prehistoryczne, gadzie mózgi nadal myślą jednak, że energia,

którą dostarcza cukier, jest ograniczonym zasobem, z którego powinniśmy korzystać zawsze, gdy nadarza się ku temu okazja.

Wiesz już, że siła woli jest wyczerpywalna. Wyobraź więc sobie, jak trudno będzie ci się oprzeć tym pysznym przekąskom, kiedy przyniesiesz je do domu. Być może uda ci się powstrzymać kilka razy, ale w końcu ulegniesz pokusie. To, że poddasz się jej prędzej czy później, jest właściwie nieuniknione, a okaże się jeszcze bardziej prawdopodobne, kiedy umieścisz słodczyce w miejscu, gdzie będą ciągle w zasięgu wzroku.

Lepszą okazją do trenowania siły woli jest więc sklep spożywczy. Aby nie poddawać swojej silnej woli testowi, możesz unikać półek, na których znajduje się niezdrowe jedzenie. Zamiast zmuszać się do opierania się pokusie pójścia do kuchni i zjedzenia przekąski, odsuń od siebie chęć jej zakupu. Dzięki temu nie będziesz bez końca trenować siły woli w domu – musisz tylko wytrwać dziesięć minut w sklepie.

Możesz optymalizować swoją siłę woli poprzez dokonywanie mądrych wyborów również w inny sposób. W zależności od tego, czy przed zakupami będziesz głodny, czy najedzony, odczujesz dużą różnicę w tym, jak bardzo będzie cię pociągała zawartość półek z niezdrowym jedzeniem. W ten sposób podejmujesz wybór i stwarzasz warunki, w których nie musisz wystawiać swojej samodyscypliny na próbę w chwilach, kiedy mógłbyś łatwo ulec pokusie. Może ci się to nie podobać w momencie podejmowania decyzji, ale właśnie tak byś postąpił, gdybyś trenował samodyscyplinę. Być może uzależnienie od cukru nie jest twoim problemem, ale odpowiedni dobór stawianych przed sobą wyzwań jest przydatny w każdej dziedzinie życia.

Dyscyplina działa prosto. Wiesz, które opcje są zdrowsze i lepsze. Wystarczy tylko konsekwentnie się na nie decydować, nawet wtedy, gdy coś innego przyniosłoby natychmiastową gratyfikację.

Prawdziwa różnica polega raczej na tym, aby być *świadomym* swojej siły woli. Celem jest doprowadzenie do sytuacji, aby wkładać w jej utrzymanie jak najmniej wysiłku. Najłatwiej to osiągnąć, uświadamiając sobie czynniki osłabiające samodyscyplinę. Wtedy można stwarzać najdogodniejsze dla niej warunki.

Pamiętaj, że dyscyplina jest determinowana przez biologię. Ciągłe jej utrzymywanie lub jej brak zostanie zaprogramowany w twoim mózgu tak, jak każdy inny nawyk. Zaczynij od zmniejszenia wysiłku, który wkładasz w jej utrzymanie, a uzyskasz lepsze rezultaty. Im bardziej uświadomisz sobie problem samodyscypliny, tym silniejsza się ona stanie. Oto droga do stałego zwiększania poziomu siły woli na co dzień.

Do zapamiętania: Fakt, że dyscyplina ma biologiczne podstawy, nie jest zaskakujący. Oznacza to, że jak każdy inny mięsień może być trenowana, redukowana, lub zupełnie zniszczona. Siła woli może się wyczerpać. To pozytywne zjawisko, ponieważ dzięki niemu wiemy, jak możemy sobie z tym radzić. Możemy ją zwiększać i tworzyć sytuacje, które pozwolą nam ją oszczędzać. Oznacza to również, że możemy korzystnie wpływać na poziom samodyscypliny poprzez codzienne zachowania i nawyki.

Rozdział 10

Sposób myślenia i nastawienie jako elementy kluczowe

Twój sposób myślenia ma duży wpływ na to, jak odbierasz swoje życie i otaczający cię świat, a także na twój poziom dyscypliny. Istnieje wiele dowodów naukowych na potwierdzenie tego faktu. Badania wykazują nie tylko dobroczynny wpływ odpowiedniego sposobu myślenia na motywację i dyscyplinę, ale również na inne dziedziny życia.

W tym rozdziale przedstawię sposoby na wypracowanie pozytywnego i optymistycznego myślenia o przyszłości oraz korzyści, jakie dzięki temu uzyskasz.

Efekt gwarantowanego postępu

Jednym ze sposobów na zaprojektowanie bardziej zdyscyplinowanego myślenia jest zastosowanie *efektu gwarantowanego postępu*. Oznacza to, że należy myśleć w kategoriach tego, co już mamy. Zjawisko to występuje na przykład w przypadku gier wideo. Na samym początku rozgrywki otrzymujesz trochę wirtualnych pieniędzy lub punktów, które musisz później zbierać, co sprawia, że bardziej angażujesz się w grę.

Pomysł ten opiera się na stwierdzeniu, że ludzie starają się bardziej, wiedząc, że nie zaczynają od zera i są przez to bliżej celu. Jeżeli da się im poczucie chociażby sztucznego postępu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doprowadzą sprawę do szczęśliwego końca.

Badacze Joseph C. Nunes i Xavier Dreze sprytnie przetestowali tę teorię na podstawie programu lojalnościowego w firmie zajmującej się myciem samochodów. Rozdali ludziom dwa rodzaje kart: jedna zapewniała darmowe mycie samochodu po ośmiu wizytach na myjni, a druga po dziesięciu. Różnica polegała na tym, że na drugiej karcie były już dwa stemple. Aby zasłużyć na nagrodę, każdy klient musiał wykonać tę samą pracę, niezależnie od tego, którą kartę otrzymał. Karta, na której znajdowały się już stemple – symbol sztucznego postępu – sprawiła, że zrealizowało ją trzydzieści cztery procent ludzi. Dla porównania tylko dziewiętnaście procent klientów wykorzystało karty, na których nie było „darmowych” stempli.

Efekt gwarantowanego postępu wywołuje poczucie, że zadanie wymaga mniej wysiłku, a postępy widoczne są od samego początku. W rezultacie ludzie chętniej podejmują się pracy nad realizacją celu. Koncepcja gwarantowanego lub przyznanego wcześniej postępu wpływa na motywację inaczej, niż progres

dokonywany własnymi siłami. Klient, który skorzystał z myjni trzy razy i potrzebuje jeszcze siedmiu stempli, aby otrzymać darmową usługę, czuje się inaczej niż ten, który również ma na swojej karcie trzy stemple, ale dwa z nich przyznano mu bez żadnego wysiłku z jego strony.

Przykłady te opisują sytuacje wykorzystania efektu gwarantowanego postępu do manipulacji w reklamie. Można jednak z powodzeniem wykorzystać go również w codziennej pracy nad samodyscypliną.

Jeżeli potrafisz uzmysłwić sobie, że już poczyniłeś postępy ku realizacji zamierzonego celu i że nie zaczynasz od zera, istnieje większe prawdopodobieństwo, że go osiągniesz. Powinieneś mierzyć swój progres wizualnie i za pomocą liczb, aby czuć, że znajdujesz się daleko za linią startu. Jeżeli w pewien sposób zainwestowałeś już w realizację pragnienia, nie będziesz chciał zmarnować włożonego w nie czasu, wysiłku i zasobów.

Zastanów się, jak możesz oszacować swój postęp, nawet jeżeli jeszcze nie podjąłeś działania. Masz określone cechy, umiejętności i zalety, dzięki którym wyprzedzasz innych. One też się liczą!

Załóżmy, że chcesz nauczyć się grać na gitarze. Być może nigdy nie miałeś tego instrumentu w ręku, ale nie oznacza to, że nie poczyniłeś żadnego postępu. Możesz na przykład mieć sprawne palce, ponieważ grałeś wcześniej na innym instrumencie lub w Guitar Hero, potrafić czytać nuty lub znać kogoś, kto może udzielić ci lekcji. Przyjaciół mógłby ci pożyczyć gitarę, abyś nie musiał oszczędzać i wydawać na nią pieniędzy. Być może jako dziecko przez kilka miesięcy grałeś na ukulele. Każdy z tych czynników sprawi, że poświęcisz na naukę gry nieco mniej czasu niż ktoś, kto zaczynałby od zera. To silny czynnik motywujący. Zamiast od zera, zaczynasz od dwudziestu procent. To ma znaczenie.

Bliskość celu

Zasadą podobną do efektu gwarantowanego postępu jest *bliskość celu*. Mówi ona, że im bardziej zbliżamy się do celu, tym więcej wysiłku wkładamy w jego realizację.

Koncepcję tę po raz pierwszy sformułowano w latach trzydziestych dwudziestego wieku. Dokonał tego psycholog Clark Hall, który zaobserwował, że szczury poruszające się w labiryncie zaczynają biec szybciej, kiedy znajdują się bliżej jedzenia. W tym samym czasie badacz Judson Brown podszedł do tego zjawiska inaczej. Założył szczyrom uprząż i mierzył, jak silnie ją ciągną w zależności od tego, jak daleko znajduje się ich cel. Obaj naukowcy odkryli, że zwierzęta wkładały najwięcej wysiłku w realizację celu wtedy, gdy wyczuwały jego bliskość.

Nasze mózgi działają bardzo podobnie. Odczucie, że nie zrobiliśmy żadnych postępów, może sprawić, że uznamy cel za nieosiągalny i niewarty uwagi. Z drugiej strony wprowadzenie sztucznego progresu spowoduje, że będzie wydawał się bliższy i da nam siłę, aby ku niemu dążyć.

Istnienie tego zjawiska potwierdzają maratończycy, którzy przebiegają czterdziesty kilometr szybciej, niż pozostałe. Teoretycznie pod koniec biegu powinni być najbardziej zmęczeni i najwolniejsi. Potrafią jednak wtedy przyspieszyć, ponieważ wiedzą, że prawie osiągnęli cel. Jeżeli – dosłownie lub w przenośni – widzisz linię mety, dasz z siebie wszystko, aby do niej dotrzeć.

Obie opisywanie w tym rozdziale zasady oznaczają, że powinieneś uważnie śledzić swój progres i odnotowywać każde, nawet najmniejsze osiągnięcie. Podkreślaj, jak daleko odszedłeś od początkowego zera i jak niewiele brakuje ci do stu procent.

Pomyśl, jak inni mogą skorzystać na twoich działaniach

Większość ludzi jest szczęśliwa, kiedy potrafi dać szczęście innym. Zastanowienie się, jak nasze czyny mogą wpływać na ludzi wokół nas, może być źródłem silnej motywacji, aby robić to, co należy.

Adam Grant, naukowiec i psycholog z Wharton School* na Uniwersytecie w Pensylwanii, odkrył, że myślenie o tym, jak nasze działania wpływają na innych, może być silniejszym czynnikiem motywującym niż jakiekolwiek pobudki osobiste. Badacz zauważył, że władze szpitali próbują zazwyczaj przekonać pracowników medycznych, aby po kontakcie z pacjentami często myli ręce, ponieważ mogą się od nich czymś zarazić. Okazuje się, że nie jest to najefektywniejszy sposób ostrzegania.

Służba opieki zdrowotnej wie, że utrzymywanie stałej higieny dłoni jest ważne, ale myją ręce tylko w jednej trzeciej lub w połowie przypadków, kiedy mają kontakt z nosicielami zarazków i chorób zakaźnych. Wynika to ze zjawiska, które psychologowie nazywają *iluzją niepodatności*. Polega ono na tym, że ludzie irracjonalnie wierzą, że nie mogą się niczym zarazić.

Adam Grant odkrył również, że oznaczenia informujące lekarzy i pielęgniarki o konieczności mycia rąk są nieefektywne. Przeprowadził więc badanie, w którym konkurowały ze sobą dwa znaki. Pierwszy z nich głosił: *Higiena rąk zapobiega zarażaniu się chorobami*, drugi: *Higiena rąk zapobiega przenoszeniu chorób na pacjentów*. Tablice z napisami umieszczono w różnych częściach szpitala, a potem sprawdzano, ilu pracowników myło ręce. Zmierzono nawet ilość zużywanego mydła i żelu antybakteryjnego.

Oznaczenie informujące o ryzyku, jakie ponoszą pacjenci sprawiło, że lekarze i pielęgniarki myli ręce o dziesięć procent częściej

* Amerykańska szkoła biznesu, będąca oddziałem uniwersytetu (przyp. tłum.).

i zużywali o trzydzieści trzy procent więcej produktów higienicznych niż ci, których ostrzegano tylko przed osobistym ryzykiem.

O czym, poza sposobem myślenia pracowników medycznych, możemy dowiedzieć się z badania przeprowadzonego przez Adama Granta?

Powinniśmy zastanowić się nad tym, jak nasze czyny wpływają na innych. To może być potężny czynnik motywujący albo wywołujących w nas wstyd, który zmusza do lepszego zachowania. We wcześniejszych rozdziałach omawialiśmy wpływ relacji z innymi na twoją dyscyplinę i życie. Oto kolejny sposób na to, jak ludzie mogą oddziaływać na twoje czyny.

Mówiliśmy o ćwiczeniach fizycznych jako przykładzie budowania samodyscypliny i o posiadaniu partnera do biegania, dzięki któremu jesteśmy bardziej odpowiedzialni. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nie chcemy zawieść tej osoby. Zgodnie z wnioskami Granta możesz czuć się zmotywowany pozytywnym wpływem, jaki wywierasz na sprawność fizyczną osoby, która trenuje wraz z tobą. Kiedy czujesz się zmęczony, nie wystarcza poczucie odpowiedzialności za samego siebie. Zdanie sobie sprawy z tego, jak nasze lenistwo negatywnie wpłynie na innych, okaże się w takim przypadku bardziej efektywne. Z drugiej strony myślenie o inspirowaniu ludzi do treningu przez stuprocentowe zaangażowanie własne dodaje nam wytrwałości, której potrzebujemy.

Myśl optymistycznie

Podejście do życia, które idealnie sprzyja dyscyplinie, cechuje się realnym optymizmem – czyli nadzieją na najlepsze połączoną z przygotowaniami na najgorsze.

Staraj się myśleć, że szklanka jest zawsze do połowy pełna. Wspomoże to twoją samodyscyplinę, ponieważ pozytywne nastawienie przygotowuje cię do poradzenia sobie z porażką i zniechęceniem – nieodłącznymi częściami prawdziwego rozwoju osobistego. Dzięki temu nie będziesz roztrząsał swoich porażek, ale wyciągniesz z nich wnioski i pójdiesz dalej. Nie zniechęcisz się, bo byłeś na nie przygotowany i wiesz, że najlepsze jeszcze nie nadeszło.

Bycie optymistą to proces samoprzekonywania się.

Innymi słowy musisz *zdecydować się* spojrzeć na świat optymistycznie i zrezygnować z uzależnienia od negatywizmu i dramatyzowania. Będzie to oczywiście wymagało dużo czasu i wysiłku. Byłoby świetnie, gdybyś mógł po prostu powiedzieć: *Od teraz będę optymistą* i zacząć w ten sposób żyć. Nie jest to jednak możliwe. Najłatwiejszą drogą do wypracowania tego nastawienia jest wprowadzenie uważności i samodyscypliny w myśleniu i działaniu.

Im bardziej rozwiniesz w sobie pozytywne podejście do życia, tym łatwiej będzie ci unikać toksycznych ludzi i sytuacji. Tam, gdzie wcześniej nie widziałeś niczego, zauważysz nadzieję i potencjał. Problemy przestaną cię przytłaczać i odkryjesz mnóstwo rozwiązań oraz chęci, żeby je wypróbować.

Być może najważniejszą rzeczą, która dzieje się, gdy skupiasz się na byciu optymistą, jest fakt, że przyciągasz ludzi myślących podobnie. Mogą oni sprawić, że osiągniesz jeszcze więcej. Zamiast marnować czas, którego nigdy nie odzyskasz, zaangażujesz się w działania i pracę, która wzbogaci cię na każdym polu. W jaki sposób optymizm wspomogę twoją samodyscyplinę?

Wyobraź sobie, że właśnie przeżyłeś burzliwe rozstanie, masz złamane serce i czujesz się samotny. Pesymista mógłby pomyśleć, że nigdy już nie przeżyje takiej miłości i szczęścia oraz zacząć żałować błędów, które popełnił. Problemy emocjonalne człowieka, który myśli negatywnie, będą ciągnęły się miesiącami. Być może

zupełnie przestanie on ufać ludziom. Optymista spojrzalby na tę sytuację jak na okazję do samorozwoju i przemyślenia swojej roli. Następnie z otwartym sercem poszukałby kolejnej miłości. Poradzenie sobie z tym zajmie pesymiście kilka miesięcy lub lat, natomiast optymista przepracuje ją, wyciągnie z niej wnioski, będzie działał produktywnie i cieszył się życiem.

Każdy z nas przechodzi przez trudne chwile. Pozytywne nastawienie pomaga niektórym ludziom zachować wtedy dyscyplinę i działać, podczas gdy inni przestają widzieć własne marzenia i cele.

Myśl w kontekście wysiłku

Nie mamy kontroli nad wieloma sprawami, które dzieją się w naszym życiu. Kiedy skupiamy się na tym, czym możemy samodzielnie zarządzać, nasze nastawienie staje się znacznie zdrowsze. Wyniki tych działań są w stu procentach uzależnione od włożonego przez nas wysiłku.

Pozostaniesz zamknięty na nowe doświadczenia i podejmowanie ryzyka tak długo, jak będziesz wiązał swoją wartość z osiąganymi wynikami. Jeżeli obawiasz się porażki, nie wkładasz w zadanie maksimum wysiłku, aby nie mierzyć się z faktem, że wszystko na co cię stać okazało się niewystarczające. Jeżeli powiążesz swoją wartość wyłącznie ze staraniami, zaczniesz odczuwać przyjemność z samego procesu, niezależnie od jego rezultatu.

Nie oznacza to, że przestaniesz stawiać przed sobą cele. Po prostu ulegną one delikatnym przekształceniom. Zamiast skupiać się wyłącznie na wynikach, których nie możesz kontrolować, za każdym razem będziesz starał się wkładać w zadanie jak najwięcej wysiłku. W ten sposób poczujesz się lepiej.

Jeżeli uważasz, że utknąłeś w martwym punkcie, zastanów się, czy skupiasz się na wyniku i opinii innych, czy raczej interesuje cię sam proces dążenia do celu. Pomyśl też, czy uważnie przeżywasz terażniejszość. Jeżeli czerpiesz przyjemność z samego przebiegu zdarzeń, możesz w pełni wyrazić emocje oraz wykorzystać swoje umiejętności i talenty, a to z reguły daje jeszcze lepsze rezultaty.

Porażki stanowią tylko część drogi do sukcesu. Czasem nie wychodzi nam nawet wtedy, gdy staramy się z całych sił. Należy więc oddzielić proces od wyniku – dzięki temu nie będziesz wzmacniać niepożądanych zachowań. Jeżeli zrozumiesz, że podejmowane działanie liczy się bez względu na to, czy prowadzi do wymarzonego rezultatu, będziesz mógł bardziej efektywnie kształtować i rozwijać nowe umiejętności.

Załóżmy, że przed wyjazdem pragniesz nauczyć się podstaw języka włoskiego w trzy miesiące. Byłoby świetnie, gdybyś mógł uczyć się przez piętnaście minut dziennie, choć to wcale nie tak dużo czasu. Kiedy dotrzesz na miejsce, możesz przeżyć rozczarowanie, że nie rozumiesz mówiących szybko Włochów. Nie ma to jednak związku z faktem, że konsekwentnie podejmowałeś wysiłek, aby nauczyć się tego języka i potrafiś powiedzieć więcej, niż przeciętny turysta.

Chodzi o to, żeby skupiać się na tym, co możesz kontrolować. Przez większość czasu będziesz miał tylko częściową władzę nad finalnym efektem swoich poczynań, ale masz wpływ na przebieg samego procesu i to, ile wysiłku za każdym razem w niego wkładasz.

Do zapamiętania: Jest kilka sposobów na zmianę podejścia do życia, pracy i niepowodzeń, dzięki którym z pewnością zachowasz samodyscyplinę. Jeżeli czujesz, że poczyniłeś już jakieś postępy, istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz kontynuować działanie (efekt gwarantowanego sukcesu). To samo

Samodyscyplina dla opornych

dotyczy sytuacji, kiedy masz świadomość bliskości pożądanego rezultatu (bliskość celu). Jeżeli aktywnie myślisz o tym, że pomagasz nie tylko sobie, ale również innym, angażujesz się w zadania dużo chętniej. Podobnie dzieje się również wtedy, gdy myślisz optymistycznie.

Rozdział 11

Stwarzaj nowe nawyki i przyzwyczajenia dla osiągnięcia najwyższego poziomu samodyscypliny

Co jest według ciebie ważniejsze jeżeli chodzi o samodyscyplinę i osiągnięcie celów: przyzwyczajenie do tej pierwszej czy odpowiednia motywacja?

Być może sądzisz, że bardziej istotna jest motywacja, ponieważ opóźnienie gratyfikacji i akceptowanie tymczasowego dyskomfortu są bez niej bardzo trudne. Jeżeli chodzi o osiągnięcie celów, tworzenie i rozwijanie samodyscypliny jest daleko ważniejsze niż motywacja. Wyjaśnienie jest proste – motywacja

jest tymczasowa, niezależnie od tego, czego dotyczy. To reakcja, emocja. Takie rzeczy się wyczerpują. Nawyki są trwałe i niezbędne, aby odpowiednio wykorzystywać siłę woli.

Motywacja nie trwa wiecznie

Opowiadanie ludziom o motywacji jest znacznie atrakcyjniejsze i ciekawsze niż mówienie o korzyściach, które płyną z pozytywnych nawyków. Motywacja jest jednak tymczasowym stanem umysłu, a nawyki zakorzeniają się głęboko w naszej świadomości. Co utrwali się bardziej w twoim umyśle: mowa zachęcająca do kopania dołów przez dwanaście godzin, czy sam nawyk wykonywania tej czynności?

Motywacja jest reakcją emocjonalną, na którą składają się: ekscytacja, pożądanie i chęć podjęcia działania. Są to pozytywne odczucia, które przeżywamy w oczekiwaniu na wymarzony rezultat. To istotny czynnik; w końcu poświęciłem mu cały rozdział tej książki. Czasem z motywacją wiąże się ogromna siła. Problem polega na tym, że jest ona ulotna – zazwyczaj znika po kilku godzinach lub dniach, lub w najlepszym wypadku tygodniach.

Dyscyplina wymaga powtarzalności, która wiąże się z nawykami. Kiedy ludzie tracą motywację i emocjonalny związek z wyznaczonym celem, widzą konieczność utrzymywania rygoru jako niekomfortową pracę do wykonania.

Utrata motywacji nie oznacza, że nie pragniesz już osiągnąć tego, co zamierzałeś. Kiedy po kilku tygodniach zaczyna ona słabnąć, nadal będziesz chciał dostać się do szkoły medycznej, założyć firmę czy wyjść z nałogu. Co się stanie, gdy *chcenie* czegoś przestanie nam wystarczać, aby zdobyć się na stosowny wysiłek? Istnieje prawdopodobieństwo, że chwilowo zabraknie nam siły woli lub zupełnie porzucimy plany.

Stwarzaj nowe nawyki i przyzwyczajenia dla osiągnięcia...

Po pewnym czasie tracimy emocjonalne połączenie z zachowaniami wywołanymi wyłącznie poprzez motywację, ponieważ znika euforia z nią związana. Dyscyplina nie jest tak ulotna jak uczucia. To racjonalny proces myślowy, który zakorzenia się w naszym życiu.

Osoba uzależniona, która pragnie ostatecznie pożegnać się z nałogiem, zrobi to tylko wtedy, gdy będzie sumiennie uczęszczać na spotkania grup wsparcia, chodzić na terapię i regularnie brać lekarstwa. Motywacja to tylko chęć pokonania uzależnienia. Dyscyplina to wykonywanie wszystkich tych rzeczy, które sprawiają, że osiągamy cel.

Formowanie nawyków to proces

Według Arystotelesa: „Najważniejsze są dobre nawyki uformowane za młodu”. Tworzenie zachowań zwyczajowych jest wtedy łatwiejsze, ponieważ mózg jest bardziej plastyczny. Zmiany są jednakże możliwe w każdym wieku.

Phillippa Lally, badaczka psychologii zdrowia z University College London, opublikowała w „European Journal of Social Psychology” wyniki badań nad tempem powstawania nawyków. Eksperyment trwał dwanaście tygodni. Obserwowano zachowanie dziewięćdziesięciu sześciu uczestników, którzy zgodzili się budować wybrane przez siebie zwyczajowe zachowania, a następnie składali dzienne raporty o tym, jak automatyczne się one stawały. Po przeanalizowaniu danych Lally i jej zespół skonkludowali, że nawyk przekształca się w odruch w średnio sześćdziesiąt sześć dni.

Czas, którego ty potrzebujesz, zależy od okoliczności i zwyczajowych zachowań, które do tej pory przejawiałaś. Uczestnikom opisanego powyżej badania najszybciej udawało się to w osiemnaście dni, a rekordzista potrzebował aż dwustu pięćdziesięciu czterech.

Pozytywne nawyki są niezbędne do zachowania samodyscypliny, ponieważ stają się naszą drugą naturą. Zachowania takie, jak zautomatyzowany proces korzystania z siły woli, poprowadzą cię tam, gdzie pragniesz się znaleźć. To twoje podświadome, samoczynne reakcje, które nie wymagają dodatkowego wysiłku.

Ćwiczenia fizyczne na samym początku wymagają dużo samodyscypliny. Aby wypracować ten nawyk, dobrze jest wyznaczać na nie codziennie tę samą porę i natychmiast nagradzać wykonanie zadania. Jeżeli będziesz wykonywał ćwiczenia regularnie, po miesiącu (lub dwóch, jak odkryła Lally) nie będziesz już musiał korzystać z samodyscypliny.

Lekcja jest posta. Budowanie nawyków wymaga czasu i siły woli. Kiedy przebrniesz już przez ten etap, twoje nowe zwyczajowe zachowanie zacznie działać bez konieczności wykorzystywania samodyscypliny. Musisz założyć, że będziesz na to potrzebował przynajmniej dwóch miesięcy.

Musi minąć również trochę czasu, aby zniknęło zdenerwowanie i dyskomfort związany z formowaniem nawyku. Nadal będziesz je chwilami odczuwał, ale raz wypracowane zachowanie pomoże ci łatwiej kontrolować negatywne pragnienia.

Po pierwsze, unikaj autosabotażu. Zamiast od razu zabierać się za najtrudniejsze (co gwarantuje porażkę) zacznij od prostych kroków. Jeżeli nie jesteś w dobrej formie i chcesz to zmienić, na początek zdecyduj się raczej na dwudziestominutowy spacer niż pogram ćwiczeniowy, który totalnie cię wykończy. Dwadzieścia minut chodzenia to łatwy do osiągnięcia cel, trudno więc wymyślić wymówkę, która powstrzymałaby cię od jego realizacji.

Rozpoczynanie od małych kroków sprawia, że zadanie wydaje się nam łatwiejsze do wykonania nawet wtedy, gdy brakuje nam motywacji. Dzięki temu dana czynność wydaje się nam akceptowalna lub nawet przyjemna i oczekujemy jej z niecierpliwością.

Stwarzaj nowe nawyki i przyzwyczajenia dla osiągnięcia...

Kiedy zauważysz postępy, możesz zacząć stopniowo zwiększać czas jej trwania i poziom trudności.

Na początku drogi jesteś zazwyczaj bardzo zmotywowany. Możesz to wykorzystać i szybciej zmierzać w kierunku realizacji celu. Pamiętaj jednak, że dyscyplina i wysiłek nie zawsze będą takie porywające. Nie wyrobisz w sobie nawyku, jeżeli nie będziesz potrafił wykonywać danej czynności, nie zważając na dyskomfort czy zdenerwowanie. Delektuj się motywacją, kiedy ją odczuwasz, ale nie uzależniaj się od niej.

Z czasem będzie ci łatwiej i z pomocą pozytywnych emocji uda ci się osiągnąć więcej, niż zamierzałeś. Wiele razy odczujesz również ich brak i aby kontynuować kształtowanie nawyku będziesz musiał skorzystać z dyscypliny oraz siły woli. Jeżeli wytrzymasz wystarczająco długo, ten rollercoaster w końcu się zatrzyma, a nowo nabyte zachowanie stanie się stałą częścią twojego życia. Zadania, które wcześniej wymagały użycia siły psychicznej, staną się tak naturalne jak oddychanie.

Nie czekaj na „odpowiedni moment”

Istnieje bardzo logiczne wytłumaczenie dlaczego formowanie nowych nawyków i pozbywanie się starych jest tak trudne.

Charles Duhigg, autor książki *The Power Of Habit*, wyjaśnia, jak zwyczajowe zachowania korelują z wysoką aktywnością obszaru mózgu zwanego jądrem podstawnym. Jest ono związane z emocjami, wzorami zachowań i wspomnieniami oraz kompletnie niepołączone z korą przedczołową, odpowiedzialną za podejmowanie decyzji. Oznacza to, że gdy zachowania stają się nawykami, przestajemy polegać na umiejętności dokonywania wyborów i działamy na autopilocie.

Co wartościowego wnosi ta informacja? To naturalne, że kiedy próbujesz pozbyć się szkodliwego nawyku lub uformować nowy, czujesz się na początku dziwnie i niekomfortowo. Musisz wtedy aktywnie podejmować decyzje odnośnie swojego zachowania. Twój mózg został wcześniej zaprogramowany, aby funkcjonować w określony sposób. Niechętnie podda się zmianom, a wręcz sprawi, że będziesz odczuwał nowe zadania jako nieprzyjemne i przerażające.

Najlepsze, co możesz zrobić, to zaakceptować te odczucia. Potrzebujesz trochę czasu, aby rutynowa czynność, którą niedawno wypracowałeś, stała się komfortowa i naturalna. Zaakceptuj to i idź dalej.

Nawyk, który próbujesz uformować, ostatecznie zapisze się w jądrze podstawnym, a ty, jako ulepszona wersja siebie, będziesz mógł przejść na tryb automatyczny. Formowanie rutynowych zachowań wiąże się początkowo raczej z uczuciem niepokoju niż podniecenia czy komfortu.

Tworzenie nawyków i samodyscyplina to drobne działania, które musisz z wysiłkiem podejmować przez sześćdziesiąt sześć dni niezależnie od odczuwanych emocji. Możesz teraz wymyślić kilka sposobów na rozpoczęcie tego procesu i zakończenie go w takim samym lub nawet krótszym czasie.

Pomyśl także o tym, że stopniowo rozszerzając zakres wykonywanych czynności, z łatwością zamienisz je w nawyki. Możesz na przykład z każdym tygodniem zwiększać ilość okrążeń, które masz przebiec. Jedno zamieni się w dwa, dwa w trzy, i tak dalej. Spróbuj budować tak każdy nawyk. Stale zmuszaj się do sięgania po wyższe, ale osiągalne cele.

Niewiele jest w życiu wartościowych rzeczy, które przychodzą bez wysiłku. Dotyczy to również dyscypliny. Istnieje jednak powód, dla którego chcesz zerwać ze złymi nawykami i stworzyć nowe. Przyjmij do wiadomości, że czeka cię dużo ciężkiej pracy i po prostu zacznij działać.

Model sześciu źródeł wpływu

Joseph Grenny i współpracująca z nim grupa naukowców wypracowali model, który pomoże ci zmienić zachowanie i z powodzeniem uformować nawyki. Koncepcja ta objaśnia wszystkie czynniki, które wpływają na nas, gdy próbujemy zmieniać zwyczajowe zachowania lub zwiększyć dyscyplinę. Chodzi o wszelkie przeszkody, które stoją na drodze formowania nawyków i zdyscyplinowanego działania.

Poniżej omawiam te czynniki wraz z przykładami ich występowania u osób, które próbują zmienić pewne zachowanie – rzucić palenie:

- Indywidualne
 - Motywacja osobista – czy do rzucenia palenia motywuje cię chęć poprawy zdrowia i zmiany stylu życia? Co dzięki temu osiągniesz i jak poprawi się twoje życie?
 - Umiejętności własne – czy potrafisz własnymi siłami pokonać fizyczny i psychiczny nałóg palenia? Czy masz wystarczająco dużo siły woli i wsparcia społecznego? Czy w twojej rodzinie występowało już to uzależnienie?

- Społeczne
 - Motywacja społeczna – czy masz rodzinę i przyjaciół, którzy zachęcą cię do rzucenia palenia, nie będą często wać się papierosami i palić w twojej obecności? Odczuwasz presję społeczną, by kontynuować, czy raczej aby rzucić nałóg?
 - Umiejętności społeczne – znasz kogoś, kto wcześniej rzucił palenie? Czy możesz dołączyć do grupy wsparcia? Czy wszyscy twoi przyjaciele to nałogowi palacze?

- Środowiskowe
 - Motywacja strukturalna – czy w twoim środowisku palenie w zamkniętych pomieszczeniach karane jest grzywną?
 - Umiejętności strukturalne – czy otaczające cię środowisko codziennie zachęca cię, abyś rzucił palenie?

Przyjrzyjmy się temu głębiej. Pierwsza kategoria wpływów to wpływy indywidualne – ty. Opierają się one na motywacji osobistej i umiejętnościach własnych. W tej pierwszej chodzi o to, jak bardzo ci na czymś zależy. Druga odnosi się do tego, czy jesteś w stanie to zrobić.

Motywacja jest ulotna, musisz więc sprawić, aby wykonywane czynności były tak wesołe i przyjemne, jak to tylko możliwe, jednocześnie obierając cel, który jest zgodny z wyznawanymi przez siebie wartościami. Nowe nawyki są często bardziej wymagające intelektualnie, fizycznie i emocjonalnie, niż początkowo się zdaje.

Założmy, że chcesz wypracować kondycję lepszą, niż kiedykolwiek wcześniej. Musisz zapytać siebie, czy robisz to dlatego, żeby poprawniej wykonywać jakieś ćwiczenia, czy może z chęci wzmocnienia pewności siebie i samooceny. Czy wiesz, jak ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie? Co ze zdrowym odżywianiem? Powinieneś odpowiedzieć na te pytania zgodnie z prawdą. W ten sposób dowiesz się, czy twój cel jest realistyczny.

Jeżeli tak jest, powinieneś przejść do rozważań nad otaczającymi cię ludźmi. Czynniki społeczne również podzielono na motywację i umiejętności. Ta pierwsza dotyczy pozytywnego i negatywnego wpływu społeczności na twoje zachowania. Druga kategoria dotyczy pomocy, którą możesz otrzymywać od otoczenia do czasu, aż zachowania, nad którymi pracujesz, staną się nawykami.

Dobrze byłoby, gdyby twoja rodzina i przyjaciele wspierali twoje zdrowe zachowania i zniechęcali cię do tych negatywnych.

Jeszcze lepiej, gdyby przyczyniali się do twojego sukcesu, oferując niezbędną pomoc, informacje i środki, aby wspomóc twój proces budowania nowego nawyku lub nabierania umiejętności.

Jeżeli więc pragniesz zbudować najlepszą kondycję, jaką kiedykolwiek miałeś, musisz sprawdzić, czy ludzie wokół ciebie będą wzmocniać twoje poprawne zachowania i przypominać, że to ty odpowiadasz za to, że odpuszczasz sobie treningi i jesz niezdrowe posiłki. Czy masz trenera personalnego lub coacha, który pomoże ci ćwiczyć regularnie? Czy twoja rodzina trzyma zdrową dietę razem z tobą lub przynajmniej usuwa niezdrowe jedzenie poza zasięg twojego wzroku?

Pozostaje jeszcze środowisko, czyli wszystkie otaczające cię czynniki niezależne od ludzi. Można nazwać je również *strukturą*. Tak jak poprzednie typy wpływów, te również podzielono na motywację – czyli to, jak środowisko zachęca cię do pozytywnych zachowań i nagradza cię za nie oraz piętnuje to, co negatywne – i umiejętności, które określają, w jaki sposób otoczenie udziela ci wsparcia, przypominając i dając wskazówki co do pożądanego działania.

Czy stworzyłeś własny system nagradzania się za trzymanie się diety i ćwiczeń i karania za ich zaniedbywanie? Możesz na przykład oglądać swój ulubiony serial tylko wtedy, kiedy trenujesz na siłowni. Nie obejrzysz go, jeżeli będziesz leniwy i nie zaczniesz ćwiczyć. Aby wpłynąć na siebie jeszcze bardziej, możesz trenować zawsze o tej samej porze i planować posiłki, aby mieć pod ręką zdrowe jedzenie.

Często myśli się o dyscyplinie, jakby była czarno-biała – albo mamy motywację i siłę woli, albo nie. Jednak oba te czynniki zawodzą, jeżeli nie zoptymalizujesz innych aspektów życia. W próżni wszystko może działać prawidłowo, ale niewiele metod przetrzyma próbę kontrolną w skomplikowanym, realnym świecie.

Musisz zaakceptować, że utrzymanie dyscypliny będzie się czasem wydawać trudne i niewłaściwe. Pamiętaj również, że to

minie. Uda ci się wypracować lepsze wyniki, jeżeli zniesiesz ból i dyskomfort, z którymi będziesz się musiał zmierzyć, próbując zmienić swoje zachowanie. Wybieraj osiągalne cele i twórz plany działania zarówno w oparciu o motywację i umiejętności osobiste, jak i społeczne oraz środowiskowe. Najważniejsze, żebyś po prostu podejmował wysiłek, dopóki dyscyplina nie stanie się tak naturalna jak oddychanie.

Do zapamiętania: Dobrze jest mieć zarówno samodyscyplinę, jak i motywację. Ta pierwsza może jednak ulec wyczerpaniu, a druga najczęściej wiąże się z emocjami i ma charakter tymczasowy. Trwałe nawyki przyniosą te same rezultaty przy mniejszej ilości bólu i cierpienia. Uformowanie zachowania zwyczajowego zajmuje na ogół około sześćdziesięciu sześciu dni. Aby tego dokonać, musisz w tym czasie zaangażować się w drobne czynności (mininawyki). Powodzenie w utrwalaniu tych czynności jest częściowo uzależnione od sześciu czynników wpływu wyróżnionych przez Josepha Grenny'ego.



Peter Hollins – bestsellerowy autor publikacji dotyczących samodyscypliny, rozwoju osobistego oraz sposobów na wykorzystanie pełni potencjału mózgu i podejmowania odpowiednich decyzji. Posiada tytuł magistra psychologii, a także pracował z dziesiątkami osób z różnych środowisk. Po latach badań i pracy w zawodzie, postanowił pisać i stosować swoje doświadczenie w edukacji, aby pomóc ludziom poprawić jakość życia, zmieniając ich nawyki, sposób myślenia, wpływając tym samym na ich wybory i decyzje.

**Brakuje Ci motywacji i konsekwencji w dążeniu do celu?
Samokontrola i opieranie się pokusom nie jest Twoją mocną stroną?
Marzysz o życiu pełnym sukcesów?**

Ta publikacja pomoże Ci:

- rozwinąć samodyscyplinę,
- zgłębić jej biologiczne podstawy,
- poznać mechanizmy sterujące Twoimi wyborami,
- zmienić negatywne nawyki,
- zwiększyć motywację,
- skupić się na konkretnym zadaniu,
- opierać się pokusom,
- odnosić sukcesy w każdej dziedzinie,
- wyznaczać kolejne cele i je osiągać.

Od samodyscypliny do sukcesu

Patroni:



Cena: 37,30 zł

ISBN: 978-83-65846-70-9



9 788365 846709