

Peter Hollins

# SAMODYSCYPLINA DLA OPORNYCH

Jak mieć silną wolę  
i osiągać swoje cele



**vital**  
ANIMALS FITNESS





**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.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Gd]ghfY W

Wprowadzenie .....	7
<b>FcnXn]Uy%</b> Biologiczne podstawy samodyscypliny.....	11
<b>FcnXn]Uy&amp;"</b> 7 c k nrk c y j Y k 'fcV]Y 'gj]bY 'fyU_WY Ya cWc bU'bY3 .....	23
<b>FcnXn]Uy"</b> "HYWk b_]i hfma nrk Ub]U 'XmgWrd ']bmi gfcgc k UbY 'k 'gj]UWk 'gdYWW 'bmWk 'A UfmbUf_]' K c Y bbY ^GfUbCEk 'NYXbc Wrc b mWk .....	35
<b>FcnXn]Uy(</b> ("8]U[ bc nU 'd f m W r n b 'd f c V Ya CEk ' n'XmgWrd ']b) .....	47
<b>FcnXn]Uy)</b> "FcnW] [ b]'gk CE'Ba ] gjY 'Xmg_ca Zc f h i '.....	59
<b>FcnXn]Uy*</b> "Hk c f n Y b]Y ' fcXck ]g_U 'd Y y b Y [ c ' dyscypliny .....	69
<b>FcnXn]Uy+</b> "Nk ] n_]z_]hCEY 'Y 'i 'dcXgUk 'gj]m k c'].....	79
<b>FcnXn]Uy,</b> "8_UW h Y [ c 'nUk g n Y 'd c k ]b]Y b Y 'cX_]UXU d f m Y a b c 'bU 'd CE b]Y ^... .....	89
<b>FcnXn]Uy-</b> "GmV_c 'DfnY W n t U ^k 'd f m d UX_j ' ' cXW h i k Ub]U 'd c_j g m '.....	101

FcnXn]Uy%\$"Gdcg(EV`a m`Yb]U`]'bUgUk ]Yb]Y`  
U\_c`Y`Ya Ybmi\_i Wcck Y ..... 111

FcnXn]Uy%%"Gk UfnU`bck Y`bUk m\_]']dfmkk mWfU`Yb]U`  
X`U`cg] [ b] W]U`bU`k mgY [ c`dcn]ca i`  
samodyscypliny ..... 121

DfnYk cXb\_]dc`dcXgj a ck Ub]UWk ..... 131

# Wprowadzenie

Kiedy byłem młodszy, wy miewano 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 ziemię.

*Tyczka, piórko, człowiek patyk, szkieletor, szkielet, kości chłopic.* 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 zaczął 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. Powstało nie doceniłem ego młodości w wieku od osiemnastu do dwudziestu dwóch lat.



Podczas pierwszego roku studiów słyzałem wi c wiele przezwisk podobnych do tych, które musiałem znosi , kiedy byłem młodszy. Prawie nic si nie zmieniło. Gdy na drugim roku studiów przeniosłem si do akademika, miałem szcz cie: przypadkowo przypisano mi współlokatora, który wcze niej zawodowo grał w futbol ameryka ski. Po uko czeniu uniwersytetu Mike został całkiem niezłym trenerem personalnym. To istotny fakt w opowiadanej przeze mnie historii, poniewa byłem jego pierwszym królikiem do wiadczałym. Powiedziałem mu, e chc przyty , eby wreszcie przestano si ze mnie na miewa . Postawił sobie cel, e w ci gu roku spełni moje yczenie.

Odkrył, e po prostu nie jadłem wystarczaj co du o, nawet kiedy my lałem, e si ob eram trzy razy w ci gu dnia. Dokładnie liczyli my kalorie i zauwa yli my, e potrzebowałem rednio tysi ca dodatkowych kalorii dziennie, aby zdrowo i szybko przyty . Je eli zastanawiasz si , kiedy zaczn mówi o samodyscyplinie, to wła nie ten moment. W przeciwie stwie do wielu ludzi maj cych problem z wag , musiałem zmusza si do jedzenia pi ciu posiłków dziennie zgodnie z harmonogramem. Tak, dla niektórych z was brzmi to jak co fantastycznego. Jednak e dla ka dego, kto jest chudy i próbuje przyty , jest to takim samym koszmarem, jak przymus konsumowania tylko jednego posiłku na dob . Wpychanie w siebie jedzenia kilka razy dziennie tylko po to, aby kolejnego dnia robi to samo, jest istn tortur .

Gdyby nie Mike, prawdopodobnie poddałbym si ju pierwsze go dnia. Miałem szcz cie, e wi kszo zaj odbywali my wspólnie, wi c bez przerwy przypominał mi o konieczno ci jedzenia i pytał, ile zjadłem do tej pory. Kiedy okazywało si , e potrzebuj jeszcze wi kszej ilo ci kalorii, zabierał mnie na lody. Wtedy nie miałem o tym poj cia, ale stworzyłem sobie rodowisko, które wymuszało samodyscyplin . W chwilach, kiedy jej w sobie nie

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

Dwa miesiące później ważyłem o pięć kilogramów więcej. To podróże, które kontynuowałem jeszcze przez długie lata. Okazała się ona moim wprowadzeniem do wiadomego trenowania samodyscypliny. Zdawałem sobie sprawę, do jakiego celu mogła mnie zaprowadzić. Dzięki jej wiem, o cechach, o których mówi, jest niezbędna we wszystkim co robimy. Niezależnie od tego, jaki cel chcesz osiągnąć, zawsze napotkasz na swojej drodze trudności. Samodyscyplina pozwala ci wytrwać w trudnych 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 rozproszony błyskotka lub biegnący po drugiej stronie ulicy pies. Zaciśnięcie zębów i brnięcie dalej nie zawsze wystarcza. W tej książce nauczam, jak zwikszywać w sobie podstawowy poziom samodyscypliny i jak zarządzać swoim życiem tak, aby nie potrzebowała żadnego dodatkowego kroku.

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



FcrXnJy%

# Biologiczne podstawy samodyscypliny

Wybitny autor i mówca Jim Rohn powiedział kiedyś: *Kiedy z nas cierpi z powodu jednej z tych rzeczy: bólu wynikającego z dyscypliny lub bólu. 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 przyszło nam się one naszemu dobru w przyszłości. Może to oznaczać budzenie się wcześnie rano, aby trenować, chociaż wolałbyś włączyć budzik i drzemnąć, lub odparcie pokusy zjedzenia słodkiej przekąski, która po godzinie na pewno sprawi, że poczujesz gwałtowny spadek energii. Niezależnie od tego, co musisz

zrobi, aby osiągnąć swoje cele i poczuć się spełnionym, dyscyplina będzie czynnikiem rozstrzygającym. Życie pozbawione dyscypliny jest bezwartościowe, ponieważ bez niej nie można zrealizować żadnego planu.

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

## 6]c`c[ ]WrbY`dcXgHuk mgUa cXngWrd`]bm

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 złych 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 – małych komórek, które podróżują po naszych obwodach energetycznych, produkując myśli i zachowania. Droga Mleczna zawiera podobną liczbę gwiazd. Nic więc

dziwnego, a 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 dostępczej od razu, odnotowano u nich związek aktywności obszaru, który nazywamy przedczołowym. To klasyczna walka pomiędzy opóźnieniem gratyfikacji i siłą woli.

Z kolei grzbietowo-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 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, która wiąże 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 słowami naukowcom dosłownie udało się zidentyfikować obszary mózgu odpowiedzialne za dyscyplinę.

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

poł czę synaptycznych – mówi nam, że zakres dyscypliny wewnętrznej 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. Jeśli należysz do osób, które nie potrafią odmówić sobie picia w kawiarni, mają problemy z regularną aktywnością 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 testie opóźnionej gratyfikacji, sprzed ponad czterech dekad. Później odmówił go bardziej szczegółowo.

Naukowcy odkryli, że ci, którzy potrafią opóźnić moment otrzymania nagrody jako dzieci, wykazywali większą aktywność kory przedczołowej oraz duże różnice w określonych obszarach brzusznych – obszarze mózgu związanym z uzależnieniami – również jako dorośli. Odnosili również jednakowe sukcesy w każdym z tych słów 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 wiczy nogi, skupianie się na nich poprawi Twoje sprawności. To samo dotyczy różnych regionów mózgu opisanych w licznych badaniach.

Nie zniechaj się, jeśli jako dorosły masz problemy z dyscypliną. Zdecydowanie łatwiej byłoby posiadać 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, a uda się zachować ich odpowiedni poziom. Zasada: im częściej trenujesz dyscyplinę, tym łatwiej udaje ci się ją utrzymać i tu znajduje zastosowanie.

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

## Główny błąd: brak umiejętności

Skupienie to jedna z wielu podstaw samodyscypliny. Osoba, która nie posiada tej pierwszej umiejętności, jednocześnie nie odczuwa braku 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 mózgowy przystosowanie 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 obr czy, korze okołoczołowej, korze ruchowej i zakr cie obr czy. Tak, jak w przypadku samodyscypliny i siły woli, powi zanie z konkretnymi strukturami mózgu oznacza, e mo esz poprawia wybrane cechy.

Aby wi c wzmacni dyscyplin , nale y zwi kszy napływ krwi do tych obszarów mózgu, które odpowiadaj za funkcje wykonawcze. Medytacja od dawna uznawana jest za panaceum na problemy ze skupieniem uwagi czy samokontrol . Sceptycy mog by zaskoczeni, ale badania potwierdziły, e praktyka ta ma realny wpływ na interesuj ce nas zagadnienia. Uczestnikom o miotygodniowego kursu uwa no ci robiono zdj cia za pomoc rezonansu magnetycznego zarówno przed, jak i po jego uko czeniu. To solidny dowód potwierdzaj cy, e medytacja jest u ytecznym narz dziem wzmacniania tych obszarów mózgu, które s odpowiedzialne za funkcje wykonawcze, w tym samodyscyplin .

Praktyki medytacyjne skutkuj równie zmniejszeniem ciała migdałowatego, które steruje pierwotnymi emocjami, instynktami i pop dami, utrzymuj cymi nas przy yciu. Jest to tak e o rodek odpowiedzialny za reakcj *walcz lub uciekaj*, która w obliczu zagro enia sprawia, e jeste my bardziej pobudzeni (co w zale no ci od sytuacji mo e by po yteczne lub nie). To system alarmowy ciała. Oznacza to, e ludzie, którzy medytuj , s mniej podatni na strach, emocjonalne pobudzenie i stres. To czynniki, które cz sto sabotuj samodyscyplin , utrzymywanie ich pod kontrol pomaga nam wi c stworzy warunki odpowiednie dla zwi kszenia siły woli.

Skany uzyskane podczas tego badania wykazały równie , e substancja szara w korze przedczołowej stawała si wyra nie g stsza. Jej wzrost nie ograniczał si jedynie do tego obszaru. Struktura zlokalizowana za płatem czołowym – przednia kora obr czy – równie nabierała g sto ci dzi ki medytacji. Ta cz

mózgu odpowiada za funkcje samoregulacyjne, takie jak monitorowanie problemów z uwag czy zwi kszanie kognitywnych zdolno ci przystosowawczych. Praktyki medytacyjne potra wi c zarówno redukowa uczucia i emocje, które sprawiaj , e tracimy nad sob kontrol , i sprawia , e łatwiej sobie z nimi radzimy. A wszystko to przez ulepszenia, jakie mo emy wprowadzi w odpowiedzialnych za te funkcje strukturach mózgu.

Je eli do tej pory nie próbowałe medytacji, rozwa t propozycj . Ludzie cz sto mówi , e nie maj na to czasu, lub postrzegaj t praktyk jako jego marnowanie. Je eli jednak medytowanie przez kilka minut dziennie potra sprawi , e twój mózg poradzi sobie lepiej z funkcjami wykonawczymi, a ty b dziesz zdolny do wi kszego skupienia i dyscypliny podczas wykonywania zada , zdecydowanie warto po wi ci na to troch czasu.

Osi gni cie skupienia bez samodyscypliny jest praktycznie niemo liwe. Bycie zdeterminowanym w osi ganiu dalekosi nych celów jest wykonalne tylko wtedy, gdy potra my utrzyma koncentracj na decyzjach i działaniach do nich prowadz cych.

## K nWYfdUb]Y `g]ymk c`]

Zgodnie z wiedz biologiczn , siła woli i samodyscyplina nie s stałymi wła ciwo ciami, które mo emy utrzyma w obliczu ci głych pokus. Przypominaj raczej bak na paliwo. U ywanie siły woli zmniejsza jej zasoby, tak samo, jak podnoszenie ci arów m czy twoje mi nie. Ludzie odczuwaj cy osłabienie woli maj rów nie zmniejszon aktywno kognitywn mózgu i ni szy poziom glukozy we krwi ni ci, którzy nie musz u ywa mentalnej siły. Mózg osoby, która tylko raz musiała odmówi sobie ciastka, jest inny ni umysł tej, która zrobiła do dziesi razy.

Oznacza to, że niezależnie od tego, jak silną wolę posiada dana jednostka, nie będzie potrafiła ona opierać się na 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 wieńcówkami i ciasteczkami, różnymi słodkimi i gorzkimi rzodkiewkami. Niektórzy z uczestników mieli szczęście – pozwolono im zjadać się słodkimi przekąskami. Innym kazano konsumować wyłącznie rzodkiewki – musieli trenować siłę woli.

Nie dziwi fakt, że jedzący rzodkiewki byli bardzo niezadowoleni. Po tym, podczas którego odczuwali silny pokus, przeniesiono ich do innego pomieszczenia, gdzie (jako zadanie pozornie niezwiązane z poprzednim) musieli rozwiązać zagadkę sprawdzając wytrzymałość. Efekty, jakie przyniosło wymuszone wyczerpanie 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 słodkości. Ich siła woli została uszczuplona, a wręcz wyczerpana. Byli gotowi po prostu poprosić o linię najmniejszego oporu.

Konkluzje wynikające z badania są oczywiste. Ci, którzy musieli powstrzymać się przed konsumowaniem słodkości, 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 postawić z nią ostrożność. W innym wypadku możemy paść ofiarą pokus, które pojawią 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 zagrają już życiu, ale nasz mózg o tym nie wie. W takich wypadkach przełącza się w tryb przetrwania, co najczściej oznacza zielone światło dla natychmiastowej reakcji, objadania się i wielu innych czynności, przy których samodyscyplina zawodzi.

Aby mieć pewność, że twoja siła woli i samodyscyplina się nie wyczerpią, nie możesz nadwyrębiać 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 siedzisz przy stole w kasynie masz na tyle silną wolę, aby powstrzymać się przed zastawieniem wszystkich swoich cięko zarobionych pieniędzy. Równie dobrze mógłbyś jednak postąpić nierozwiednie. Z pewnością ci się uda uniknąć tego ryzyka, jeżeli zwyczajnie nie odwiedzasz tego miejsca.

Kolejnym istotnym czynnikiem związanym z siłą woli jest stres. Każdorazowo wprowadza on nas w tryb *walczyć lub uciekać*, w którym najczściej 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 nie 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 mieć odwagę podejmować decyzje i z głową podchodzić do pokus, którym musisz się opierać.

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

któr dostarcza cukier, jest ograniczonym zasobem, z którego powinni my korzystać zawsze, gdy nadarzy się ku temu okazja.

Wiesz już, że siła woli jest wyczerpywalna. Wyobraź 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 przed czy po niej, jest dla ciwie nieuniknione, a okazać się jeszcze bardziej prawdopodobne, kiedy umie ci się słodczyce w miejscu, gdzie będzie ci głębiej w zasięgu wzroku.

Lepszą okazją do trenowania siły woli jest więc sklep spożywczy. Aby nie poddawać swojej silnej woli testowi, możesz uniknąć półek, na których znajduje się niezdrowe jedzenie. Zamiast zmuszać się do opierania się pokusie pójdź do kuchni i zjedzenia przekąski, odsuń od siebie chwilę 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 duży 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 mógłby łatwo ulec pokusie. Może ci się to nie podoba w momencie podejmowania decyzji, ale właściwie nie tak by postąpił, gdyby 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 natychmiastowe gratyfikacje.

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

Pamiętaj, że dyscyplina jest determinowana przez biologię. Ciągłe jej utrzymywanie lub jej brak zostanie zaprogramowane w twoim mózgu tak, jak każdy inny nawyk. Zaczynaj 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 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 je zwiększać i tworzyć sytuacje, które pozwolą nam je oszczędzać. Oznacza to również, że możemy korzystnie wpływać na poziom samodyscypliny poprzez codzienne zachowania i nawyki.

FcnXn]Uy%\$

Gd c gCEV 'a m `Y b]U '  
]`bUghUk ]Y b]Y 'U\_c '  
Y `Ya Y bhm\_i Wħc k Y

Twój sposób myślenia ma duży wpływ na to, jak odbierasz swoje życie i otaczaj 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.

Jednym ze sposobów na zaprojektowanie bardziej zdyscyplinowanego mylenia jest zastosowanie *efektu gwarantowanego post pu*. Oznacza to, e nale y my le w kategoriach tego, co ju mamy. Zjawisko to wyst puje na przyklad w przypadku gier video. Na samym pocztku rozgrywki otrzymujesz troch wirtualnych pieni dzy lub punktów, które musisz pó niej zbiera , co sprawia, e bardziej anga ujesz si w gr .

Pomysł ten opiera si na stwierdzeniu, e ludzie staraj si bardziej, wiedz c, e nie zaczynaj od zera i s przez to bli ej celu. Je eli da si im poczucie chocia by sztucznego post pu, istnieje du e prawdopodobie stwo, e doprowadz spraw do szcz liwego ko ca.

Badacze Joseph C. Nunes i Xavier Dreze sprytnie przetestowali t teori na podstawie programu lojalno ciowego w rmie zajmuj cej si myciem samochodów. Rozdali ludziom dwa rodzaje kart: jedna zapewniała darmowe mycie samochodu po o miu wizytach na myjni, a druga po dziesi ciu. Ró nica polegała na tym, e na drugiej karcie były ju dwa stemple. Aby zasłu y na nagrod , ka dy klient musiał wykona t sam prac , niezale nie od tego, któr kart otrzymał. Karta, na której znajdowały si ju stemple – symbol sztucznego post pu – sprawiła, e zrealizowało j trzydzie ci cztery procent ludzi. Dla porównania tylko dziewi tna cie procent klientów wykorzystało karty, na których nie było „darmowych” stempli.

Efekt gwarantowanego post pu wywołuje poczucie, e zadanie wymaga mniej wysiłku, a post py widoczne s od samego pocztku. W rezultacie ludzie ch tniej podejmuj si pracy nad realizacj celu. Koncepcja gwarantowanego lub przyznanego wcze niej post pu wpływa na motywacj inaczej, ni 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.

Jeśli potrafi uzmysłowił sobie, że już poczynił postępy ku realizacji zamierzonego celu i 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. Jeśli w pewien sposób zainwestowałeś już w realizację pragnienia, nie będziesz chciał zmarnować tego czasu, wysiłku i zasobów.

Zastanów się, jak możesz oszacować swój postęp, nawet jeśli jeszcze nie podjęłeś 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 miało tego instrumentu w rękach, ale nie oznacza to, że nie poczynił żadnego postępu. Możesz na przykład mieć sprawne palce, ponieważ grałeś wcześniej na innym instrumencie lub w Guitar Hero, potrafi czytać nuty lub zna kogoś, kto może ci udzielić lekcji. Przyjaciel mógłby ci pokazać gitarę, aby nie musiał oszczędzać i wydawać na nią pieniędzy. Być może jako dziecko przez kilka miesięcy grałeś na ukulele. Każde z tych czynników sprawi, że poświęcisz na naukę gry nieco mniej czasu niż ktoś, kto zaczynałby od zera. To silny czynnik motywacyjny. Zamiast od zera, zaczynasz od dwudziestu procent. To ma znaczenie.

Zasad podobn do efektu gwarantowanego post pu jest *blisko celu*. Mówi ona, e im bardziej zbli amy si do celu, tym wi cej wysiłku wkładamy w jego realizacj .

Koncepcj t po raz pierwszy sformułowano w latach trzydziestych dwudziestego wieku. Dokonał tego psycholog Clark Hall, który zaobserwował, e szczury poruszaj ce si w labiryncie zaczynaj bieć szybciej, kiedy znajduj si bli ej jedzenia. W tym samym czasie badacz Judson Brown podszedł do tego zjawiska inaczej. Zało ył szczurom uprz i mierzył, jak silnie j ci gn w zale no ci od tego, jak daleko znajduje si ich cel. Obaj naukowcy odkryli, e zwierz ta wkładały najwi cej wysiłku w realizacj celu wtedy, gdy wyczuwały jego blisko .

Nasze mózgi działaj bardzo podobnie. Odczucie, e nie zrobili my adnych post pów, mo e sprawi , e uznamy cel za nieosi galny i niewart uwagi. Z drugiej strony wprowadzenie sztucznego progresu spowoduje, e b dzie wydawał si bli szy i da nam sił , aby ku niemu d y .

Istnienie tego zjawiska potwierdzaj marato czycy, którzy przebiegaj czterdziesty kilometr szybciej, ni pozostałe. Teoretycznie pod koniec biegu powinni by najbardziej zm czeni i najwolniejsi. Potra jednak wtedy przyspieszy , poniewa wiedz , e prawie osi gn li cel. Je eli – dosłownie lub w przeno ni – widzisz lini mety, dasz z siebie wszystko, aby do niej dotrze .

Obie opisywanie w tym rozdziale zasady oznaczaj , e powiniene uwa nie ledzi swój progres i odnotowywa ka de, nawet najmniejsze osi gni cie. Podkre laj, jak daleko odszedł od pocz tkowego zera i jak niewiele brakuje ci do stu procent.

## Dca m`ż`U\_`]bb]a c[ `g\_cfmngU` bU`tk c]MX`Xn]Uy]b]UWX

Wi kszo ludzi jest szczliwa, kiedy potra da szcz cie innym. Zastanowienie si , jak nasze czyny mog wpływa na ludzi wokół nas, mo e by ródłem silnej motywacji, aby robi to, co nale y.

Adam Grant, naukowiec i psycholog z Wharton School\* na Uniwersytecie w Pensylwanii, odkrył, e mylenie o tym, jak nasze działania wpływa na innych, mo e by silniejszym czynnikiem motywuj cym ni jakiegokolwiek pobudki osobiste. Badacz zauwa ył, e władze szpitali próbuj zazwyczaj przekona pracowników medycznych, aby po kontakcie z pacjentami cz sto myli r ce, poniewa mog si od nich czym zarazi . Okazuje si , e nie jest to najefektywniejszy sposób ostrzegania.

Słu ba opieki zdrowotnej wie, e utrzymywanie stałej higieny dłoni jest wa ne, ale myj r ce tylko w jednej trzeciej lub w polowie przypadków, kiedy maj kontakt z nosicielami zarazków i chorób zaka nych. Wynika to ze zjawiska, które psychologowie nazywaj *iluzj niepodatno ci*. Polega ono na tym, e ludzie irracjonalnie wierz , e nie mog si niczym zarazi .

Adam Grant odkrył równie , e oznaczenia informuj ce lekarzy i pielgniarki o konieczno ci mycia r k s nieefektywne. Przeprowadził wi c badanie, w którym konkurowały ze sob dwa znaki. Pierwszy z nich głosił: *Higiena r k zapobiega zara aniu si chorobami*, drugi: *Higiena r k zapobiega przenoszeniu chorób na pacjentów*. Tablice z napisami umieszczono w ró nych cz ciach szpitala, a potem sprawdzano, ilu pracowników myło r ce. Zmierzono nawet ilo zu ywanego mydła i elu antybakteryjnego.

Oznaczenie informuj ce o ryzyku, jakie ponosz pacjenci sprawiło, e lekarze i pielgniarki myli r ce o dziesi procent cz cie

\* Ameryka ska szkoła biznesu, b d ca oddziałem uniwersytetu (przyp. tłum.).

i zu ywali o trzydzie ci trzy procent wi cej produktów higienicznych ni ci, których ostrzegano tylko przed osobistym ryzykiem.

O czym, poza sposobem my lenia pracowników medycznych, mo emy dowiedzie si z badania przeprowadzonego przez Adama Granta?

Powinni my zastanowi si nad tym, jak nasze czyny wpływaj na innych. To mo e by pot ny czynnik motywuj cy albo wywołuj cych w nas wstyd, który zmusza do lepszego zachowania. We wcze niejszych rozdziałach omawiali my wpływ relacji z innymi na twój dyscyplin i ycie. Oto kolejny sposób na to, jak ludzie mog oddziaływa na twoje czyny.

Mówili my o wiczeniach zycznych jako przykładzie budowania samodyscypliny i o posiadaniu partnera do biegania, dzi ki któremu jeste my bardziej odpowiedzialni. Dlaczego tak si dzieje? Poniewa nie chcemy zawie tej osoby. Zgodnie z wnioskami Granta mo esz czu si zmotywowany pozytywnym wpływem, jaki wywierasz na sprawn o zyczn osoby, która trenuje wraz z tob . Kiedy czujesz si zm czony, nie wystarczy poczucie odpowiedzialno ci za samego siebie. Zdanie sobie sprawy z tego, jak nasze lenistwo negatywnie wpłynie na innych, oka e si w takim przypadku bardziej efektywne. Z drugiej strony my lenie o inspirowaniu ludzi do treningu przez stuprocentowe zaangażowanie własne dodaje nam wytrwało ci, której potrzebujemy.

## A m`cdhna [ghWtb]Y

Podej cie do ycia, które idealnie sprzyja dyscyplinie, cechuje si realnym optymizmem – czyli nadziej na najlepsze poł czon z przygotowaniami na najgorsze.

Staraj się myśle, że szklanka jest zawsze do połowy pełna. Wspomóż to twoją samodyscypliną, ponieważ pozytywne nastawienie przygotowuje cię do poradzenia sobie z porażkami i zniechęceniem – nieodłącznymi częściami prawdziwego rozwoju osobistego. Dzięki temu nie będziesz roztrząsał swoich porażek, ale wyciągniesz z nich wnioski i pójdziesz dalej. Nie zniechęcaj się, bo być może nie jesteś przygotowany i wiesz, że najlepsze jeszcze nie nadeszło.

Bycie optymistą to proces samoprzekonywania się.

Innymi słowami musisz *zdecydować się* spojrzeć na świat optymistycznie i zrezygnować z uzależnienia od negatywizmu i dramatyzowania. Będzie to oczywiście wymagało od ciebie czasu i wysiłku. Byłoby wspaniale, gdyby mógł po prostu powiedzieć: *Od teraz będę optymistą* i zaczął w ten sposób żyć. Nie jest to jednak możliwe. Najłatwiejszą drogą do wypracowania tego nastawienia jest wprowadzenie uwagi na cię i samodyscypliny w myślenie i działanie.

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 chciej, aby je wypróbować.

Być może najważniejszą rzeczą, która dzieje się, gdy skupiasz się na byciu optymistą, jest fakt, że przyciągasz ludzi myślicy i 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 wspomogł twoją samodyscyplinę?

Wyobraź sobie, że włączyłaś się w burzliwe rozstanie, masz złamane serce i czujesz się samotny. Pesymista mógłby pomyśleć, że nigdy już nie przeżyje takiej miłości i szczęścia oraz zacząłby szukać dowodów, które popełnił. Problemy emocjonalne człowieka, który myśli negatywnie, będą cię gnębiły miesiącami. Być może

zupełnie przestanie on ufa ludziom. Optymista spojrzalby na t sytuacj jak na okazj do samorozwoju i przemy lenia swojej roli. Nast pnie z otwartym sercem poszukalby kolejnej miło ci. Poradzenie sobie z tym zajmie pesymi cie kilka miesi cy lub lat, natomiast optymista przepracuje j , wyci gnie z niej wnioski, b dzie dzialal produktywnie i cieszył si yciem.

Ka dy z nas przechodzi przez trudne chwile. Pozytywne nastawienie pomaga niektórym ludziom zachowa wtedy dyscyplin i dziala , podczas gdy inni przestaj widzie własne marzenia i cele.

## A m`k `cbHY\_ WY`k moY\_i

Nie mamy kontroli nad wieloma sprawami, które dziej si w naszym yciu. Kiedy skupiamy si na tym, czym mo emy samodzielnie zarz dza , nasze nastawienie staje si znacznie zdrowsze. Wyniki tych dziala s w stu procentach uzale nione od wlo onego przez nas wysilku.

Pozostaniesz zamkni ty na nowe do wiadczenia i podejmowanie ryzyka tak dlugo, jak b dziesz wi zal swoj warto z osi ganymi wynikami. Je eli obawiasz si pora ki, nie wkładasz w zadanie maksimum wysilku, aby nie mierzy si z faktem, e wszystko na co ci sta okazalo si niewystarczaj ce. Je eli powi esz swoj warto wyl cznie ze staraniami, zaczniesz odczuwa przyjemno z samego procesu, niezale nie od jego rezultatu.

Nie oznacza to, e przestaniesz stawia przed sob cele. Po prostu ulegn one delikatnym przekształceniom. Zamiast skupia si wyl cznie na wynikach, których nie mo esz kontrolowa , za ka dym razem b dziesz starał si wkłada w zadanie jak najwi -cej wysilku. W ten sposob poczujesz si lepiej.

Je eli uwa asz, e utkn łe w martwym punkcie, zastanów si , czy skupiasz si na wyniku i opinii innych, czy raczej interesuje ci sam proces d enia do celu. Pomy l te , czy uwa nie prze ywasz tera niejszo . Je eli czerpiesz przyjemno z samego przebiegu zdarze , mo esz w pełni wyrazi emocje oraz wykorzystas swoje umiej tno ci i talenty, a to z reguły daje jeszcze lepsze rezultaty.

Pora ki stanowi tylko cz drogi do sukcesu. Czasem nie wychodzi nam nawet wtedy, gdy staramy si z całych sił. Naley wi c oddzieli proces od wyniku – dzi ki temu nie b dziesz wzmacnia niepo danych zachowa . Je eli zrozumiesz, e podejmowane dzia łanie liczy si bez wzgl du na to, czy prowadzi do wymarzonego rezultatu, b dziesz mógl bardziej efektywnie kształtowa i rozwija nowe umiej tno ci.

Załó my, e przed wyjazdem pragniesz nauczy si podstaw j zyka włoskiego w trzy miesi ce. Byłoby wietnie, gdyby mógl uczy si przez pi tna cie minut dziennie, cho to wcale nie tak du o czasu. Kiedy dotrzesz na miejsce, mo esz prze y rozczarowanie, e nie rozumiesz mówi cych szybko Włochów. Nie ma to jednak zwi zku z faktem, e konsekwentnie podejmowa łe wysiłek, aby nauczy si tego j zyka i potra sz powiedzie wi - cej, ni przeci tny turysta.

Chodzi o to, eby skupia si na tym, co mo esz kontrolowa . Przez wi kszó czasu b dziesz miał tylko cz ciow władz nad - nalnym efektem swoich poczyna , ale masz wpływ na przebieg samego procesu i to, ile wysiłku za ka dym razem w niego wkładasz.

Do zapami tania: Jest kilka sposobów na zmian podej cia do ycia, pracy i niepowodze , dzi ki którym z pewno ci zachowasz samodyscyplin . Je eli czujesz, e poczyni łe ju jakie post py, istnieje wi ksze prawdopodobie stwo, e b dziesz kontynuowa dzia łanie (efekt gwarantowanego sukcesu). To samo

dotyczy sytuacji, kiedy masz wiadomo blisko ci po danego rezultatu (blisko celu). Je eli aktywnie my lisz o tym, e pomagasz nie tylko sobie, ale równie innym, anga ujesz si w zadania du o ch tniej. Podobnie dzieje si równie wtedy, gdy my lisz optymistycznie.



FcnXn]Uy%%

Ghk UfnU ^bc k Y 'bUk m\_]`  
]`d fnmkn mW^hU ^Y b]U`  
X`U`c g] [ b] W]U`  
bU k m gnY [ c `d c n]c a i`  
samodyscypliny

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

Być może dzisiaj, bardziej istotna jest motywacja, ponieważ opóźnie nie 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.

## A c h n k U W U b j Y h f k U k j Y W b j Y

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, podniecenie i chęć podjęcia działania. Są to pozytywne odczucia, które przeżywamy w oczekiwaniu na wymarzony rezultat. To istotny czynnik; w końcu po wzięciu do ręki 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, widzimy konieczność utrzymywania rygoru jako niekomfortowej pracy 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.

Po pewnym czasie tracimy emocjonalne poćnienie z zachowaniami wywołanymi wylćnienie poprzez motywacjć , poniewa znika euforia z ni zwi zana. Dyscyplina nie jest tak ulotna jak uczucia. To racjonalny proces mylowy, który zakorzenia sić w naszym yciu.

Osoba uzale niona, która pragnie ostatecznie poćegna sić z nalogiem, zrobi to tylko wtedy, gdy b dzie sumiennie ucz szca na spotkania grup wsparcia, chodzi na terapić i regularnie bra lekarstwa. Motywacja to tylko chćpokonania uzale nienia. Dyscyplina to wykonywanie wszystkich tych rzeczy, które sprawiajć , e osi gamy cel.

: cfa ck Ub]Y`bUk m\_Ck `hc`dfeWg

Według Arystotelesa: „Najwa niejsze sć dobre nawyki uformowane za młodu”. Tworzenie zachowa zwyczajowych jest wtedy łatwiejsze, poniewa mózg jest bardziej plastyczny. Zmiany sć jednak e mo liwe w ka dym wieku.

Phillippa Lally, badaczka psychologii zdrowia z University College London, opublikowała w „European Journal of Social Psychology” wyniki bada ć nad tempem powstawania nawyków. Eksperyment trwał dwana ć tygodni. Obserwowano zachowanie dziewi ćdzie sićciu sze ćciu uczestników, którzy zgodzili sić budowa wybrane przez siebie zwyczajowe zachowania, a nast pnie składali dzienne raporty o tym, jak automatyczne sić one stawały. Po przeanalizowaniu danych Lally i jej zespół skonkludowali, e nawyk przekształca sić w odruchu w rednio sze ćdzie sić t sze ćdni.

Czas, którego ty potrzebujesz, zale y od okoliczno ci i zwyczajowych zachowa ć , które do tej pory przejawiały ć . Uczestnikom opisanego powy ćej badania najszybciej udawało sić to w osiemna ćcie dni, a rekordzista potrzebował ć dwustu pi ćdzie sićciu czterech.

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

Wiczenia są konieczne na samym początku i wymagają od ciebie o samodyscyplinie. Aby wypracować ten nawyk, dobrze jest wyznaczyć na nie codziennie trochę czasu i natychmiast nagradzać wykonanie zadania. Jeśli będziesz wykonywał wiczenia regularnie, po miesiącu (lub dwóch, jak odkryła Lally) nie będziesz już musiał korzystać z samodyscypliny.

Lekcja jest prosta. 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 równie trochę czasu, aby zniknęło zdenerwowanie i dyskomfort związane 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. Jeśli nie jesteś w dobrej formie i chcesz to zmienić, na początek zdecyduj się raczej na dwudziestominutowy spacer niż pogram wiczeniowy, który totalnie ci wykończy. Dwadzieścia minut chodzenia to łatwy do osiągnięcia cel, trudno więc wymyślić wymówek, 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.

Kiedy zauważyysz 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 stałym elementem twojego życia. Zadania, które wcześniej nie wymagały użycia siły psychicznej, staną się tak naturalne jak oddychanie.

## BY WY \_U ^bU `BcXdck ]YXb]`a ca Ybĥ

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

Charles Duhigg, autor książki *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 warto ciowego wnosi ta informacja? To naturalne, e kiedy próbujesz pozby si szkodliwego nawyku lub uformowa nowy, czujesz si na pocz tku dziwnie i niekomfortowo. Musisz wtedy aktywnie podejmowa decyzje odno nie swojego zachowania. Twój mózg został wcz nie zaprogramowany, aby funkcjonowa w okre- lony sposób. Niech tnie podda si zmianom, a wr cz sprawi, e b dzies odczuwał nowe zadania jako nieprzyjemne i przera aj ce.

Najlepsze, co mo esz zrobi , to zaakceptowa te odczucia. Potrze- bujesz troch czasu, aby rutynowa czynno , któr niedawno wypra- cowała , stała si komfortowa i naturalna. Zaakceptuj to i id dalej.

Nawyk, który próbujesz uformowa , ostatecznie zapisze si w j drze podstawnym, a ty, jako ulepszona wersja siebie, b dzies mógł przej na tryb automatyczny. Formowanie rutynowych zachowa wi e si pocz tkowo raczej z uczuciem niepokoju ni podniecenia czy komfortu.

Tworzenie nawyków i samodyscyplina to drobne działania, które musisz z wysiłkiem podejmowa przez sze dziesi t sze dni niezale nie od odczuwanych emocji. Mo esz teraz wymy li kilka sposobów na rozpocz cie tego procesu i zako czenie go w takim samym lub nawet krótszym czasie.

Pomy l tak e o tym, e stopniowo rozszerzaj c zakres wykony- wanych czynno ci, z łatwo ci zamienisz je w nawyki. Mo esz na przykład z ka dym tygodniem zwi ksza ilo okr e , które masz przebiec. Jedno zamieni si w dwa, dwa w trzy, i tak dalej. Spróbuj budowa tak ka dy nawyk. Stale zmuszaj si do si gania po wy sze, ale osi galne cele.

Niewiele jest w yciu warto ciowych rzeczy, które przychodz bez wysiłku. Dotyczy to równie dyscypliny. Istnieje jednak po- wód, dla którego chcesz zerwa ze złymi nawykami i stworzy nowe. Przyjmij do wiadomo ci, e czeka ci du o ci kiej pracy i po prostu zacznij działa .

## A cXY`gnY Wj ` fCYyk dýnk i

Joseph Grenny i współpracuj ca z nim grupa naukowców wypracowali model, który pomo e ci zmieni zachowanie i z powodzeniem uformowa nawyki. Koncepcja ta obja nia wszystkie czynniki, które wpływaj na nas, gdy próbujemy zmienia zwyyczajowe zachowania lub zwi kszy dyscyplin . Chodzi o wszelkie przeszkody, które stoj na drodze formowania nawyków i zdyscyplinowanego działania.

Poni ej omawiam te czynniki wraz z przykładami ich wyst powania u osób, które próbuj zmieni pewne zachowanie – rzuci palenie:

- Indywidualne
  - 0 Motywacja osobista – czy do rzucenia palenia motywuje ci ch poprawy zdrowia i zmiany stylu ycia? Co dzi ki temu osi gniesz i jak poprawi si twoje ycie?
  - 0 Umiej tno ci własne – czy potra sz własnymi siłami pokona zyczny i psychiczny nałóg palenia? Czy masz wystarczaj co du o siły woli i wsparcia społecznego? Czy w twojej rodzinie wyst powało ju to uzale nienie?
- Społeczne
  - 0 Motywacja społeczna – czy masz rodzin i przyjaciół, którzy zach c ci do rzucenia palenia, nie b d cz sto wa si papierosami i pali w twojej obecno ci? Odczu wasz presj społeczn , by kontynuowa , czy raczej aby rzuci nałóg?
  - 0 Umiej tno ci społeczne – znasz kogo , kto wcze niej rzucił palenie? Czy mo esz doł czy do grupy wsparcia? Czy wszyscy twoi przyjaciele to nałogowi palacze?

- rodowiskowe
  - 0 Motywacja strukturalna – czy w twoim rodowisku palenie w zamkniętych pomieszczeniach karane jest grzywną ?
  - 0 Umiejętność ci strukturalna – czy otaczając cię środowisko codziennie zachęca cię, aby rzucił palenie?

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

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

Załóżmy, że chcesz wypracować kondycję lepszą, niż kiedykolwiek wcześniej. Musisz zapytać siebie, czy robisz to dlatego, aby poprawnie wykonywać jakieś ćwiczenia, czy może z chęcią wzmocnienia pewności siebie i samooceny. Czy wiesz, jak wyczuć bezpiecznie i efektywnie? Co ze zdrowym odżywianiem? Powinno być odpowiednie na te pytania zgodnie z prawdą. W ten sposób dowiesz się, czy twój cel jest realistyczny.

Jeżeli tak jest, powinno być przejrzałe i nad otaczającymi cię ludźmi. Czynniki społeczne również podzielono na motywację i umiejętności. Ta pierwsza dotyczy pozytywnego i negatywnego wpływu społeczno ci na twoje zachowania. Druga kategoria dotyczy pomocy, którą możesz otrzymywać od otoczenia do czasu, a zachowania, nad którymi pracujesz, stan 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, oferuj ci niezbędną pomoc, informacje i rodki, aby wspomóc twój proces budowania nowego nawyku lub nabierania umiejętności.

Jeśli więc pragniesz zbudować najlepszą kondycję, jak kiedykolwiek miałaś, musisz sprawdzić, czy ludzie wokół ciebie budują i wzmacniają twoje poprawne zachowania i przypominają ci, 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. Moją nazwą jest również *struktur*. Tak jak poprzednie typy wpływów, te również podzielono na motywacje – czyli to, jak środowisko zachęca cię do pozytywnych zachowań i nagradza cię za nie oraz przeciwnie to, co negatywne – i umiejętności, które określają, w jaki sposób otoczenie udziela ci wsparcia, przypominając ci i dając wskazówki co do pożądanego działania.

Czy stworzyłeś własny system nagradzania się za utrzymanie diety i ćwiczenia i karania za ich zaniedbywanie? Może na przykład oglądasz swój ulubiony serial tylko wtedy, kiedy trenujesz na siłowni. Nie obejrzyś go, jeśli będziesz leniwy i nie zaczniesz ćwiczyć. Aby wpłynąć na siebie jeszcze bardziej, możeś trenować zawsze o tej samej porze i planować posiłki, aby mieć pod ręką zdrowe jedzenie.

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

Musisz zaakceptować, że utrzymanie dyscypliny będzie się czasem wydawało 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, aby 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 mniejszym bólu i cierpieniu. Uformowanie zachowania zwyczajowego zajmuje na ogół około sześćdziesięciu dni. Aby tego dokonać, musisz w tym czasie zaangażować się w drobne czynności (mininawyki). Powodzenie w utrwalaniu tych czynności jest ściśle 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