

Podcast *Finanse Bardzo Osobiste*, odcinek 065

Data publikacji: 2018-12-27

link do opisu na blogu: <https://marciniwuc.com/fbo-065/>

FBO 065: Skuteczny sposób na świetny rok 2019. Atomowe nawyki

Cześć! Witam Cię bardzo serdecznie w 65. odcinku podcastu *Finanse Bardzo Osobiste*. Jak było tym razem? Zrealizowałeś z sukcesem cele na 2018 rok? A może – podobnie jak milionom innych osób – część rzeczy gdzieś Ci jednak „uciekła”? Co roku szukam sposobów na to, by ciągle ulepszać mój sposób działania i jeszcze sprawniej realizować swoje cele. Staram się robić to tak, by jednocześnie czerpać mnóstwo przyjemności z życia i z pracy. Dziś – w tym szczególnym czasie między Świątami i Nowym Rokiem – chciałbym Ci opowiedzieć o kilku moich odkryciach dotyczących efektywnego działania. Przede wszystkim jednak podrzucę Ci praktyczny sposób na skuteczne wprowadzanie dobrych nawyków w swoim życiu. Wierzę, że dzięki temu rok 2019 będzie dla Ciebie bardzo udany.

Każdy z nas ma tyle samo czasu: dokładnie 24 godziny na dobę. Bez względu na to, czy jesteś studentem, prezesem spółki giełdowej, właścicielem biznesu, pracownikiem etatowym, lekarzem, prawnikiem, mechanikiem samochodowym, górnikiem czy miliarderem – do dyspozycji masz dokładnie 24 godziny na dobę. I różnice w tym, w jaki sposób wygląda życie różnych osób, często biorą się właśnie z tego, jak każdy z nas wykorzystuje te swoje 24 godziny. Ktoś ogląda serial, ktoś inny się uczy. Ktoś ogląda śmieszne koty na YouTube, ktoś w tym czasie pracuje. Ktoś szuka sposobu na rozwiązanie swoich problemów, a ktoś inny marnuje czas na szukanie wymówek, dlaczego czegoś nie może osiągnąć.

Jak efektywnie pracować?

Skąd wzięło się moje zainteresowanie skutecznym i efektywnym działaniem? Stąd, że przez długi czas żyłem z głębokim przeświadczeniem, że mam do nadrobienia 5 „straconych” lat. W 1999 roku studiowałem medycynę na trzecim roku wydziału lekarskiego AM we Wrocławiu. Zachwycała mnie perspektywa pomagania innym, a w głowie był jeden cel: **zostać chirurgiem**. Zaraziłem się, niestety, od jednego z pacjentów i zachorowałem na bardzo poważne zapalenie płuc. Wdały się powikłania, ujawniły ciężkie reakcje astmatyczne ze strony oskrzeli, dwie nieskuteczne terapie antybiotykowe również zrobiły swoje... Blisko 100 dni w łóżku, 15 kg mniej wagi, konieczny urlop dziekański i wreszcie sugestia jednego z lekarzy, która zwała mnie z nóg:

Chcesz być chirurgiem? Z taką astmą zapomnij! Nawet nie wiem, czy Cię z tego wyciągniemy...

W medycynie nie istniało dla mnie nic poza chirurgią, a bycie „lekarzem za biurkiem” zupełnie mnie nie pociągało. Długo biłem się z myślami, co zrobić i wreszcie – po bardzo intensywnych rozmyślaniach – zdecydowałem nie wracać po dziekance na medycynę, tylko pójść na ekonomię. Można zatem powiedzieć, że dwa lata bardzo intensywnych przygotowań w liceum do egzaminów na studia medyczne i niemal trzy lata ostrego kucia na studiach medycznych poszło w piach. Od tej pory towarzyszyło mi przeświadczenie, że muszę działać skutecznie, sprawnie i świadomie – aby „dogonić” swoich rówieśników.

Z perspektywy czasu decyzja o zmianie studiów okazała się jedną z najlepszych w moim życiu, a dziś już doskonale wiem, że tamtych 5 lat to nie był żaden „stracony” czas. Przeciwnie – był to okres zdobywania bezcennych doświadczeń. Nie znam drugiego finansisty, który asystował przy ponad 50 operacjach, przeprowadził kilka sekcji zwłok, był świadkiem śmierci kilku osób czy towarzyszył lekarzowi przekazującemu pacjentom informację o nieuleczalnej chorobie. To są doświadczenia, które bardzo pomagają **dobrze poukładać sobie w głowie, pamiętać o tym, co jest naprawdę ważne, a jednocześnie nabrać dystansu do siebie samego i własnych problemów**.

Całe to doświadczenie uświadomiło mi jednak, że czasu w życiu jest bardzo mało, dlatego pod żadnym pozorem nie wolno mi go zmarnować.

Kilka etapów odkrywania tego, jak działać skutecznie

„Amerykańscy guru”

Moją przygodę z odkrywaniem sposobów na skuteczne działanie mogę podzielić na kilka etapów. Najpierw wpadły mi w ręce różnego rodzaju książki na temat zarządzania czasem, w tym różne pozycje tzw. „amerykańskich guru”, takich jak Brian Tracy czy Jack

Canfield. Na początek to były całkiem fajne źródła. Bardzo proste, pełne motywacyjnych wstawek – w sam raz dla młodego człowieka, który dopiero zaczyna. Pomogły mi one we wprowadzeniu kilku skutecznych nawyków, w myśleniu na większą skalę i przede wszystkim skłoniły mnie do sprecyzowania, czego tak naprawdę chcę od życia. Główną lekcją, którą wyciągnąłem z tych lektur, było przeświadczenie, że muszę mieć jasne, ambitne i precyzyjne cele, bo „człowiek bez celu jest jak okręt bez steru”.

Getting Things Done

Drugim etapem było zetknięcie się z metodologią GTD – czyli Getting Things Done – Davida Allena. To było szczególnie przydatne na etapie mojej pracy w korporacji, gdy musiałem szybko i sprawnie realizować powierzane mi zadania. Wprowadzenie GTD w życie było świetnym sposobem na to, aby nie zginąć pod stertą maili czy różnego rodzaju domowych obowiązków. To dzięki GTD wprowadziłem zasadę „inbox zero” – czyli kończenia każdego tygodnia z pustą skrzynką email, wprowadziłem zasadę „2 minut” – czyli natychmiastowego załatwiania spraw zajmujących mało czasu, czy wreszcie zasadę grupowania zadań w paczki, które mogę realizować „hurtowo”. Wprowadzenie GTD sprawiło, że przejąłem pełną kontrolę nad zadaniami, które trafiały na mój talerz. Świetnym rozwinięciem GTD i sposobem praktycznego wdrożenia tej metodologii w codziennym życiu jest aplikacja [Nozbe](#), która cały czas jest moim centrum dowodzenia i efektywnej komunikacji z moimi współpracownikami. GTD pozwoliło mi wykonywać więcej zadań w krótszym czasie, ale to jednak było zdecydowanie za mało. Dzięki GTD pracowałem szybciej i sprawniej, ale nie miałem pewności, czy pracuję nad właściwymi sprawami. Dlatego szukałem dalej...

Jedna rzecz

Nie wiem, czy znasz powiedzenie: „Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel”. Dokładnie tak było ze mną w kilka miesięcy po tym, jak zostawiłem pracę na etacie i rozpocząłem działalność na własny rachunek. To był bardzo ciekawy i jednocześnie dość trudny okres. Po rzuceniu etatu z jednej strony odzyskuje się dużo czasu, który do tej pory trzeba było spędzać w pracy, ale z drugiej strony towarzyszy człowiekowi obawa, czy aby na pewno da radę zarabiać tyle, by się spokojnie utrzymać. Pomimo odłożonej solidnej poduszki bezpieczeństwa, ta obawa na tyle mnie męczyła, że za wszelką cenę szukałem sposobów na zwiększenie przychodów. Efekt był taki, że brałem sobie na głowę zbyt wiele zadań. Współpracowałem np. jednocześnie z trzema różnymi firmami, prowadziłem blog i szykowałem się do uruchomienia podcastu. Dzięki GTD udawało mi się tu wspinać na wyżyny produktywności, ale tak intensywne działanie ma swoją cenę. Byłem coraz bardziej zmęczony, żona była na mnie zła, że zbyt mało czasu poświęcam w ostatnich miesiącach rodzinie, a jednocześnie miałem coraz większe wrażenie, że niekoniecznie biegnę we właściwym kierunku.

Aby przerwać to błędne koło, postanowiłem nabrać dystansu do całej sprawy – wyjechać na chwilę, zmienić otoczenie i solidnie to wszystko przemyśleć. Trafiliśmy z żoną na bardzo tanie bilety lotnicze do Indii – za jakieś 900 zł za dwie osoby – więc bez chwili wahania kupiłem je i tydzień później byliśmy już w indyjskim Goa. W czasie jednej z przesiadek na lotnisku natknąłem się na małe stoisko z książkami i tam od razu wpadła mi w oko mała książeczka z przykuwającym uwagę tytułem: „One Thing” – czyli „Jedna rzecz”.

To był idealny moment, w którym mogła ona trafić w moje ręce, gdyż dokładnie takiego spojrzenia na efektywne działanie wówczas potrzebowałem. Przy czym bardzo rozbawiło mnie to, że przytrafiło się to właśnie w Indiach, gdzie miałem mnóstwo czasu na rozmyślanie i medytację. Ta książka zmusiła mnie do jasnego zdefiniowania co jest tą jedną, jedyną, najważniejszą rzeczą, nad którą powinienem pracować. Co jest tą rzeczą, która najbardziej posunie mnie do przodu? A kiedy już taką rzecz zdefiniowałem, wystarczyło wdrożyć zasadę, że każdy dzień pracy rozpoczynam właśnie na poświęcenie 3 godzin na tę jedną, najważniejszą rzecz. To dzięki tej zasadzie wprowadziłem w życie kilka dużych projektów. To właśnie ta zasada pomogła mi stworzyć świetnie sprzedający się kurs [Kredyt Hipoteczny Krok po Kroku](#), a teraz zgodnie z tą zasadą pracuję nad moją drugą książką o inwestowaniu, o roboczym tytule [Podręcznik Świadomego Inwestora](#). Ta książka jest na tyle ważna, że znajdziesz na blogu osobny wpis na jej temat, pt. [Jedna rzecz. Najważniejsza](#).

Esencjalizm

Zasady zawarte w „One Thing” bardzo pomogły mi w dokonywaniu postępów w pracy nad najważniejszym na danym etapie życia projektem, ale nie załatwiły niestety innego problemu – czyli brania sobie na głowę zbyt wielu zadań. Na pewno nie raz już tego doświadczyłeś: czasem z powodu własnej ambicji, czasem z powodu dużego zainteresowania, czasem z braku asertywności, a czasem po prostu z rozpędu akceptujemy jakieś zadania czy projekty i zaczynamy nad nimi pracować. Efekt jest taki, że rozmienniamy się na drobne. Robimy milimetr postępu w tysiącu kierunków, zamiast zrobić tysiąc kilometrów postępu w tej jednej dziedzinie, która jest dla nas naprawdę ważna. I tutaj na scenę wkracza książka, której autorem jest Greg McKeown pt. „Esencjalista”.

Idea esencjalizmu w ogromnym skrócie polega na uświadomieniu sobie, że:

1. Jesteś wolnym człowiekiem i to Ty wybierasz, na co poświęcasz swoją energię i czas. Jeśli pozwalasz, by decydował za Ciebie ktoś inny – robisz to tak naprawdę na własną odpowiedzialność. W każdej chwili możesz jednak przestać i zająć się czymś innym. To Ty decydujesz.
2. Prawie wszystkie sprawy, którymi się zajmujemy, to nieistotny i mało znaczący szum. Tylko nieliczne rzeczy są tak naprawdę w życiu istotne.

3. W naszym życiu możemy robić cokolwiek, ale nie damy rady zrobić wszystkiego. Dlatego jest bardzo ważne, aby mądrze wybierać to, czym się zajmujemy. Trzeba świadomie wybrać rzeczy ważne i świadomie odrzucić rzeczy nieważne. Dotyczy to zresztą nie tylko zadań, lecz również np. zabierających naszą energię i czas relacji z innymi ludźmi.

Z takim podejściem do pracy i życia wystarczy już zrobić trzy rzeczy:

1. Poświęcić swój czas i uwagę na świadomy wybór tego, co naprawdę dla nas ważne, stosując tzw. ekstremalne kryteria.
2. Wyeliminować z życia wszystko, co zbędne i nieważne. I nie dotyczy to tylko oczywistych pożeraczy czasu, lecz również rezygnacji z dobrych projektów, by móc całkowicie skoncentrować się na tych najlepszych.
3. Gdy mamy już pełną jasność, nad czym pracować, sprawić, by taka praca odbywała się bez wysiłku.

Na temat esencjalizmu też znajdziesz na blogu osobny artykuł pt. [Jak robić mniej, ale osiągać więcej.](#)

Najbardziej intrygujący dla mnie w esencjalizmie był ten ostatni element – czyli **doprowadzenie do sytuacji, w której praca nad najważniejszymi sprawami była niemal bezwysiłkowa**. Czy to jest w ogóle możliwe?

Rok 2018 był dla mnie m.in. czasem poszukiwania odpowiedzi na to pytanie. Czytałem na temat pracy w stanie „flow”, na temat znaczenia rytuałów, na temat konsekwencji i motywacji. Ale najlepsza i najważniejsza pozycja wpadła mi w ręce dopiero pod koniec listopada tego roku. A jest nią książka Jamesa Cleara pt. „**Atomic Habits**” – czyli „Atomowe nawyki”.

Atomowe nawyki

I tak dotarliśmy do ostatniego etapu podróży przez różne sposoby na skuteczne i efektywne działanie. Jak widzisz – każdy kolejny jest rozwinięciem lub swego rodzaju doprecyzowaniem poprzedniego, zaś wszystkie razem stanowią bardzo fajny i spójny system.

O co więc chodzi w atomowych nawykach? Choć tytuł może sugerować, że chodzi o jakieś spektakularne, wymagające energii jądrowej działania, w rzeczywistości temat dotyczy spraw bardzo przyziemnych, lecz jednocześnie niezmiernie ważnych – czyli naszego drobnego, codziennego działania.

Okazuje się, że większość rzeczy, które robimy w ciągu dnia, odbywa się w sposób automatyczny, a często nawet nieświadomy. Mycie zębów, wiązanie butów, ubieranie się – to proste nawyki, które kiedyś wymagały od nas dużego wysiłku, by się ich

nauczyć, a dziś wykonujemy je w sposób zupełnie bezwysiłkowy. To samo dotyczy prowadzenia samochodu, obsługi komputera i wielu innych spraw.

Nasze mózgi wykazują naturalne skłonności do tego, by pewne czynności automatyzować, upraszczać i wykonywać je w taki sposób, by pochłaniały jak najmniej naszej energii. Niestety, to samo dotyczy wielu naszych złych nawyków, które wykonujemy w sposób automatyczny: wieczorne podjadanie, bezmyślne oglądanie telewizji, sięganie po kolejne piwo do lodówki, palenie papierosów, przeglądanie social mediów czy – a jakże! – bezmyślne wydawanie ciężko zarobionych pieniędzy. To wszystko są zachowania, które powtarzamy tak często, że stają się automatyczne.

Atomowe nawyki

„Atomic habits” to książka zawierająca bardzo konkretne sposoby na to, by pozbyć się złych nawyków oraz – co również jest bardzo ważne – pokazująca, jak wypracować nowe, dobre nawyki. A czym właściwie różnią się dobre nawyki od złych?

Tak jedne jak i drugie zaspokajają jakąś konkretną potrzebę i sprawiają, że czujemy się dobrze. Zasadnicza różnica polega jednak na tym, kiedy ujawniają się przyjemne skutki konkretnych nawyków. Złe nawyki wiążą się najczęściej z natychmiastową przyjemnością i ceną odroczoną w czasie. Przykładem może być jedzenie fast-foodowego „spamu”. Gdy wgrzamy się w zawierającego 600 kalorii hamburgera, natychmiast czujemy na podniebieniu przyjemny zestaw smaków, skomponowanych zresztą przez producentów przetworzonej żywności dokładnie w taki sposób, by bardzo trudno było się nam przed tym powstrzymać. Otrzymujemy zatem natychmiastową nagrodę. Gdy zjemy jednego takiego hamburgera – nic złego od razu nas nie spotyka. Negatywne efekty są bowiem oddalone w czasie o długie miesiące, a często lata – a nasze mózgi nie są zbyt dobrze przystosowane do podejmowania decyzji w tak długiej perspektywie. Nawet to, że doskonale wiemy, iż prawdziwą ceną za hamburgera nie jest kilka wydanych złotych, tylko gruba sylwetka, stłuszczenie wątroby, płaty cholesterolu wyściełające nasze tętnice i wreszcie cukrzyca typu II czy nawet zawał serca – i tak jesteśmy gotowi zapłacić tę koszmarnie wysoką cenę, byleby tylko poczuć na języku rozpułający się ser i kawałek zmielonej, rozmrożonej wołowiny.

Z kolei dobre nawyki mają przeciwne cechy. Początkowo są nieprzyjemne, a nagrodę za ich wykonywanie otrzymujemy dopiero po dłuższym czasie ich konsekwentnego powtarzania. Weźmy np. aktywność fizyczną. Gdy pójdziesz na jeden trening nie zauważysz od razu pozytywnych zmian. Nawet miesiąc biegania czy chodzenia na siłownię niewiele zmieni. Przeciwnie – początkowo możesz czuć się zmęczony i zniechęcony. Dopiero gdy wytrwasz w takim nawyku przez parę miesięcy i lat, zaczyna to sprawiać coraz większą przyjemność, a wręcz uzależniać. Dobrze wyglądasz,

świetnie się czujesz, masz większą ochotę na seks, wbiegasz bez zadyszki na czwarte piętro, masz piękną cerę, a przed Tobą długie lata życia w pełnej sprawności. By jednak dojść do tego momentu, trzeba poradzić sobie z oporem początkowych treningów, z zakwasami, z niechęcią do wyjścia na dwór gdy pada deszcz, itp. Tutaj nagroda jest odwleczona w czasie.

Czy odpowiedzią na to jest zatem silna wola? Okazuje się, że wcale nie. Opieranie się na tzw. silnej woli, niestety, skazane jest na porażkę, bo silna wola działa trochę jak bateria. Codziennie mamy tylko ograniczony jej zasób. Nie chodzi więc o to, by zagryźć zęby i „zmuszać się” do wykonywania pewnych czynności, ale do takiego zorganizowania naszego życia oraz naszej przestrzeni, w której żyjemy i pracujemy, aby wykonywanie rzeczy dobrych dla nas w długim terminie stało się proste i przyjemne. Brzmi jak obietnica bez pokrycia?

Książka „Atomic habits” zawiera bardzo konkretne sposoby na to, jak pozbyć się złych nawyków i krok po kroku wprowadzić w nasze życie te dobre. Dlaczego jest to niezwykle istotne?

Bo – jak wspomniałem na samym początku podcastu – mamy dokładnie 24 godziny na dobę. W ciągu tych 24 godzin większość czynności wykonywać będziemy w sposób automatyczny i niemal nieświadomy – gdyż będą to nasze wypracowane, automatyczne nawyki. Nawyki mają to do siebie, że kiedy już się pojawią, to łatwiej jest je robić, niż ich nie robić. Dlatego palacz bardzo cierpi gdy przez dwa dni nie może zapalić papierosa, a biegacz cierpi, gdy przez dwa dni nie może wyskoczyć na trening.

To jednak nie wszystko. Pozytywne efekty dobrych nawyków, nawet tych małych i z pozoru nieistotnych, kumulują się w czasie. Jeśli dziś zrobisz coś o 1% lepiej, niż wczoraj, efektu nie zauważysz. Ale jeśli każdego dnia postarasz się, by zrobić to o 1% lepiej, niż dzień wcześniej, to po 100 dniach podwoisz skuteczność swojego działania.

Drobne czynności wykonane danego dnia są niepozorne, ale upływ czasu powiększa ich efekty. Dobre nawyki sprawiają, że czas jest Twoim sprzymierzeńcem. Złe nawyki sprawiają, że czas jest Twoim wrogiem. Dlatego cała sztuka polega na tym, aby krok po kroku zapełnić nasz dzień dobrymi, pozytywnymi nawykami, a wykarzcować te niekorzystne. No dobra – to jak to zrobić?

Powiem tylko tyle, że w książce znajdziesz bardzo konkretny algorytm postępowania, a ja na potrzeby dzisiejszego podcastu przytoczę tylko wybrane ciekawostki.

Jak wyrobić dobre nawyki?

Pierwsza z nich polega na tym, by **zamiast na swoich celach, koncentrować się na swoim sposobie działania**. Cel ma nam wskazać jedynie ogólny kierunek, ale to nasz sposób czy system działania zadecyduje, czy dany cel osiągniemy. Okazuje się, że

zarówno zwycięzcy, jak i przegrani, mają z reguły podobne cele. Powodem, dla którego jedni te cele osiągają, a inni nie, jest różnica w sposobie działania.

Przełóżmy to na konkretny cel finansowy. Praktycznie każdy chciałby mieć duże oszczędności i dużo pieniędzy na emeryturze. Ale jedni cały czas mówią, że nie mają z czego odłożyć, a inni zakładają sobie IKE, składają stałe zlecenie w banku i co miesiąc mają więcej pieniędzy na przyszłość. Ten drugi system jest gwarancją sukcesu.

Druga ciekawostka: **nasze nawyki przebiegają w czterech fazach, które następują jedna po drugiej i wzajemnie się napędzają**. Najpierw pojawia się bodziec, który wywołuje konkretne pragnienie, które z kolei popycha nas do działania, za które otrzymujemy nagrodę. Otrzymana nagroda zostaje skojarzona przez nasz mózg z bodźcem i po kilku takich pętlach mamy gotowy nawyk.

Są zatem cztery etapy: bodziec, pragnienie, działanie, nagroda. Na przykład:

Bodziec: przechodzisz obok cukierni i czujesz zapach pączków.

Pragnienie: pojawia się wielki apetyt na pączka

Działanie: kupujesz pączka i zjadasz go.

Nagroda: jest Ci dobrze po zjedzeniu pączka a mózg zapamiętuje, że gdy czujesz zapach pączka warto wstąpić do cukierni. Gdy będziesz tamtędy przechodzić następnym razem, cała sytuacja z pewnością się powtórzy i skończysz z pączkiem w brzuchu.

Aby skutecznie wprowadzić nowy nawyk, lub wyeliminować stary, powinniśmy zadziałać na każdym z etapów. Dlatego w książce znajdziemy tzw. **cztery prawa wprowadzania nawyków**. Są to:

1. Spraw, aby było to oczywiste.
2. Spraw, aby było to atrakcyjne.
3. Spraw, aby było to łatwe.
4. Spraw, aby było dawało Ci to satysfakcję.

Założmy, że chcesz zacząć biegać. Jak możesz zrobić z tego skuteczny nawyk?

Spraw, aby było to oczywiste

Zamiast ogólnego postanowienia: „będę biegać”, powiąż to z jakimś innym nawykiem lub sytuacją, która i tak codziennie Ci towarzyszy. Na przykład: zamiast ogólnego postanowienia „W roku 2019 zacznę biegać”, napisz na kartce: „Każdego dnia po porannym umyciu zębów pójdę pobiegać”. Taką kartkę przyczep na lustrze w łazience i dzięki temu co rano, przy myciu zębów, od razu natkniesz się na swoje postanowienie. To nie wszystko. Przygotuj sportowe ubranie i połóż je w widocznym miejscu w łazience, tak abyś myjąc zęby już je widział i wiedział, że wystarczy tylko w nie

wskoczyć. Kartka na lustrze + przygotowany strój do biegania sprawią, że na pewno nie zapomnisz o porannym ruchu. To może być jednak za mało, dlatego trzeba sięgnąć po drugie prawo wyrabiania dobrych nawyków, które brzmi:

Spraw, aby było to atrakcyjne

Treści zawarte w książce opierają się na sporej liczbie badań naukowych, których w podcaście oczywiście nie będę przytaczać. Wspominam tu o tym tylko dlatego, by zachęcić Cię do sięgnięcia po tę książkę, bo mi otworzyła ona oczy na wiele spraw. Co zrobić, aby – oprócz widoku kartki na lustrze i widocznego ubrania, które mają zadziałać niczym bodziec, pojawiło się również pragnienie działania – czyli w naszym przypadku pragnienie biegania? Powiąż to z czymś przyjemnym. To może być np. słuchanie Twojego ulubionego podcastu, muzyki lub audiobooka, gdy biegasz. Wymyśl po prostu coś, co uczyni bieganie bardziej przyjemnym dla Ciebie. Ale to ciągle nie wszystko. Trzecie prawo budowania nawyków brzmi:

Spraw, aby było to łatwe

Szczególnie na początku budowania nowego nawyku łatwo jest się zniechęcić, szczególnie gdy nawyk wydaje nam się trudny. Dlatego trzeba uczynić go śmiesznie małym. Jak tego dokonać? Zamiast od razu realizować ambitne plany treningowe, zacznij od drobiazgów. Przez pierwszy miesiąc niech celem dla Ciebie będzie np. zejście po schodach na dół i wyjście z klatki. Nic więcej. Nie musisz nawet biegać. Po prostu: ubierz sportowe ubranie, załóż słuchawki na uszy, puść ulubioną muzykę lub podcast i wyjdź z domu. Im mniejszy cel, tym lepiej – bo na tym etapie znacznie ważniejsze jest to, aby zacząć działać. Gdy już wyjdiesz z domu – być może przyjdzie Ci ochota na to, aby kawałek potruczać. Ale na razie liczy się to, że wyszedłeś. Nawet jeśli obrócisz się na pięcie i wrócisz z powrotem – zadanie na dany dzień zostało wykonane. Im łatwiej, tym lepiej.

Jeśli taki cel jest dla Ciebie zbyt duży, możesz go pomniejszyć. Niech w pierwszym miesiącu będzie to: ubrać się w strój sportowy. Tylko tyle.

Zobaczysz, co zaczniesz się dziać w kolejnych dniach. Pamiętaj, że nawyki to powtarzane przez nas czynności, które po pewnym czasie stają się niemal automatyczne. Jeśli zautomatyzujesz początkowe fazy nawyku, wkrótce bez najmniejszych problemów będziesz realizować treningi biegowe. Szczególnie, jeśli dodasz do tego czwarte i ostatnie prawo...

Spraw, byś czerpał z tego satysfakcję

Wręcz sobie nagrodę za wykonanie danej czynności. To może być przyjemna, gorąca kąpiel z bąbelkami po powrocie, to może być zrobienie sobie pysznej kawy, to może być 10 minut relaksu przy ulubionej książce – cokolwiek, co będzie dla Ciebie nagrodą za to,

że wykonałeś krok w stronę budowy nawyku. Nawet jeśli ten krok oznacza na razie założenie sportowego ubrania.

Co jeszcze znajdziesz w tej książce? Dużo, dużo, więcej. Ale pora już kończyć tę audycję.

No dobrze, myślę, że wystarczy już tych różnych podpowiedzi i sposobów na to, jak uczynić ogromne postępy w 2019 roku. Pracuję teraz intensywnie nad listą własnych nawyków, bo jestem przekonany, że to jest właśnie klucz do sukcesu. Dlatego właśnie pomyślałem, że jeszcze przed Nowym Rokiem podzielę się z Tobą tym, czego udało mi się dowiedzieć.

Szczególnie w zakresie dbania o własne finanse zastosowanie wielu podpowiedzi z książki „Atomic Habits” może być bardzo korzystne. Pracuję już nad koncepcją kursu online, która połączy to w spójny system, ale to będzie dopiero w roku 2020, bo 2019 to rok wydania książki o skutecznym inwestowaniu.

A ponieważ jest to już ostatni podcast w tym roku, chciałbym Ci przede wszystkim bardzo serdecznie podziękować za wspólnie spędzony czas. Bez względu na to, czy odwiedzasz mnie na blogu, czytając artykuły, czy słuchasz moich podcastów – jestem Ci za to bardzo, bardzo, bardzo wdzięczny. Bez Twojej obecności pisałbym tylko do szuflady i to wszystko nie miałoby większego sensu.

A czego mogę życzyć Ci z okazji Nowego Roku? Cóż – dzień przed Wigilią opublikowałem [5 prostych życzeń dla wszystkich moich Słuchaczy i Czytelników](#) – zapraszam Cię serdecznie, byś zajrzał na tę listę. A teraz dodam tylko jedno: życzę Ci świadomości i uważności, abyś w zalewie gorszych i lepszych informacji czy fakenewsów, potrafił odnaleźć i dostrzec to, co faktycznie pomoże Ci rozwinąć skrzydła. Wszystkiego dobrego w Nowym, 2019 Roku! Trzymaj się, cześć!