

M O O

T Y

JADWIGA KORZENIEWSKA

W A

C J A

BEZ ZADYSZKI

Jak pokonywać przeciwności  
i osiągać cele w zgodzie ze sobą

onepress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/motzad>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5936-9

Copyright © Jadwiga Korzeniewska 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Co to takiego ta motywacja?	11
Rozdział 2. Co Cię kręci, co Cię podnieca, czyli festiwal motywatorów	27
Rozdział 3. Zamiast strzelać na oślep, poznaj samego siebie	45
Rozdział 4. Motywacja a gotowość do działania	65
Rozdział 5. Docieranie do źródła: praca na wartościach i przekonaniach	71
Rozdział 6. Kim jestem i dokąd zmierzam?	95
Rozdział 7. Rozwijanie postawy samowspółczucia	107
Rozdział 8. Uwaga, porażka!	123
Rozdział 9. Optymista i pesymista na tropie porażki	137
Rozdział 10. Etapy radzenia sobie z porażką	145
Rozdział 11. Jak dobrze przeżyć porażkę	151
Postłowie	161
Podziękowania	163
Literatura dla zainteresowanych	165



# WPROWADZENIE



*Aby wszystkich ludzi uczynić doskonałymi, trzeba wielu  
z nich odebrać wolność, zastosować wobec nich przymus.  
A nie zdaje się, aby ludzie mogli być szczęśliwi  
pod przymusem.*

— WŁADYSŁAW TATARKIEWICZ

Motywacja. Odmieniana przez wszystkie przypadki. Królowa działania. Prowodyrka zmian. Utożsamiana z „chce mi się”. Jeśli jej nie masz, to musisz ją znaleźć. Jeśli już ją masz, to koniecznie musisz mieć jej więcej, bo tylko nieustanne działanie doprowadzi Cię do osiągnięcia sukcesu. A gdy już go osiągniesz, wyruszysz w drogę po kolejny, bo inaczej jaki byłby w tym wszystkim sens...

Żyjemy w czasach niezwykłych możliwości. Ludzie latają w kosmos, konstruują inteligentne samochody, odkrywają leki na choroby, które jeszcze nie tak dawno wydawały się śmiertelne. Media społecznościowe pękają w szwach od zdjęć uśmiechniętych, szczęśliwych, pięknych ludzi, którzy każdego dnia są w tym samym stopniu zadowoleni z życia, wstają o czwartej rano, żeby poćwiczyć jogę, a potem zjeść owsiankę i wypić zielony koktajl. Kolejni znajomi odhaczają na swojej checkliście szczęścia podwyżkę, lepszy samochód, dom pod miastem, syna i drzewo. A Ty? Jak radzisz sobie Ty...?

Gdy stoimy na scenie społecznej, staramy się pokazać siebie od jak najlepszej strony. Tworząc swój wizerunek, wchodzimy w rolę do odegrania. Jakże często jednak ta rola nijak ma się do tego, co dzieje się za kulisami naszego życia. Uginamy się pod presją cudzych oczekiwań, a także sami tę presję na siebie wywieramy. Boimy się być zwyczajni, a jednocześnie musimy przyznać się do tego, że mamy niedostatki, skoro decydujemy się na zakup tak wielu poradników (*sic!*), kursów, szkoleń i magicznych wyjazdów, by odkryć i zdefiniować siebie na nowo. Bo przecież tacy, jacy jesteśmy, nie możemy dłużej być. Bycie zwyczajnym stało się synonimem bycia nijakim. A my nie chcemy być nijacy. Pragniemy liźnąć wyjątkowości, a najlepiej zatopić się w niej niczym włoski rożek, którego na deptaku w nadmorskim kurorcie zanurzy nam w polewie miła pani. Dlatego kiedy pijemy aperol spritz w modnej knajpie, uwieczniamy to na zdjęciu, które od razu ląduje na Instagramie. I czekamy... Na polubienia, komentarze, udostępnienia — na walutę zainteresowania, którą inni płacą nam za to, że mogą choć na chwilę zajrzeć za kurtynę naszego życia.

A przecież doskonale wiemy, że czasem trudno jest nam wstać z łóżka i znaleźć siłę do tego, by zrobić dla siebie coś więcej niż kawę. Ponieważ jednak uczymy się tego, że smutek, zwątpienie, porażkę lepiej zachować dla siebie, bo w świecie, po którym kroczą sami zwycięzcy, nikt tego nie zrozumie, siedzimy cicho. Przeczekujemy „zły nastrój”, otulając się kocem z poczucia wstydu. Bo gdy rozdzwiek

pomiędzy tym, co kreujemy na zewnątrz, a tym, co tak naprawdę dzieje się w naszym życiu, jest zbyt duży, pojawiają się wyrzuty sumienia, obniżenie nastroju, poczucie winy. A to tylko początek listy kosztów psychicznych i emocjonalnych, jakie przyjdzie nam z czasem zapłacić.

Tę książkę napisałam z myślą o ludziach, którzy chcą działać, a jednocześnie uwolnić się od presji, by zawsze być na sto procent. Dla tych, którzy w świecie nastawionym na wyjątkowość chcą wieść proste, zwyczajne życie. Dla tych, którzy chcą żyć w zgodzie ze sobą i ze swoimi wartościami. I dla tych, którzy zbyt mocno dociskają siebie, a potem długo leczą swoje mentalne siniaki.

Ta książka jest dla mnie bardzo osobista, bo poprzez nią odsłaniam także wrażliwą część siebie. Nie będzie to historia o tym, jak sprawić, by do pracy latać helikopterem, a na śniadanie jeść kanapki z hajsem. Nie będzie to też historia o tym, że zawsze i wszędzie możesz wszystko. I nie będzie to również historia o tym, że gdy jest Ci źle, to wystarczy, że się uśmiechniesz, a będzie Ci dobrze.

O czym w takim razie będzie?

To książka o tym, jak żyć i działać bez zadyszki. Jak zadbać o siebie, gdy pojawia się kryzys, zwątpienie, porażka. Skąd wiedzieć, kiedy warto odpuścić i jak to zrobić z korzyścią dla swojego dobrostanu. I jak odpieprzyć się od siebie, żyjąc w świecie tak bardzo nastawionym na sukces. Nazywam to dobrą motywacją. I właśnie o tym opowiem Ci w tej książce.





ROZDZIAŁ 1.

# CO TO TAKIEGO TA MOTYWACJA?





*Nie możesz przepłynąć morza,  
stojąc na jego brzegu i patrząc na wodę.*

— RABINDRANATH TAGORE

W uproszczeniu można powiedzieć, że motywacja to **stan gotowości** do podjęcia działania i kontynuowania go aż do jego zakończenia. Przyjrzyjmy się tej definicji z bliska, zaczynając od słowa „stan”. Jedno ze słownikowych znaczeń tego słowa to „sytuacja, w której ktoś lub coś się znajduje”<sup>1</sup>. Bazując na tej definicji, możemy wysnuć wniosek, że **poziom** naszej motywacji nie jest stały. Na ów poziom mogą oddziaływać różnorodne czynniki, na które nie zawsze mamy wpływ (omówię je szczegółowo w rozdziale 2. „Co Cię kręci, co Cię podnieca, czyli festiwal motywatorów”). Przywołana przeze mnie definicja wskazuje także na to, że skoro rozmawiamy o motywacji jako o pewnym stanie, to motywację możemy w sobie wywoływać oraz podtrzymywać ją na optymalnym dla nas poziomie. Warto wiedzieć, jak to zrobić, i tę wiedzę przekuć w działanie. Zwracam Twoją uwagę na to, że użyłam sformułowania „na optymalnym dla nas poziomie”. Przymiotnik „optymalny” nie znalazł się tu przypadkowo — tym także zajmę się w dalszej części książki.

---

<sup>1</sup> <https://sjp.pwn.pl/slowniki/stan.html> — stan (*sic!*) z dnia 8.11.2019 r.

Na razie wróćmy jednak do rozbierania motywacji na czynniki pierwsze. Po słowie „stan” mamy „gotowość”. Określam ją jako sumę:

- **wewnętrznej** motywacji,
- zdolności do **autorefleksji**,
- zdolności do wzięcia **odpowiedzialności** za swoje działania (nazywam to odwagą cywilną przed samym sobą).

Gotowość do zmiany, do podjęcia działania to „wzięcie na klatę” stanu obecnego; to przyznanie się — także (a może zwłaszcza) przed samym sobą — do tego, że mieliśmy wpływ na to, w jakim punkcie obecnie się znajdujemy. Gotowość do zmiany to również chęć **świadomego** postępowania tak, by ten stan zmienić. Temat gotowości do działania również omówię szerzej w dalszej części książki, w rozdziale 4. „Motywacja a gotowość do działania”.

Co mamy dalej w przytoczonej definicji motywacji? Podjęcie działania i kontynuowanie go aż do jego zakończenia. To bardzo ważne składowe, bo gdy się nad tym zastanowimy, możemy wyodrębnić różne grupy osób:

- ludzi, którzy **nie podejmują** działań, na przykład z powodu lęku przed porażką lub przed sukcesem (*sic!*),
- ludzi, którzy **podejmują** działania, ale ich początkowy entuzjazm niknie, cele się rozmywają, sami zaczynają kwestionować własne wybory, aż w końcu **porzucają** swoje postanowienia,
- ludzi, którzy **podejmują** działania i **kontynuują** je, choć robią to w wielkich bólach, zaciskając szczęki, bo cel przestał być dla nich ważny, ale **boją się** go porzucić, na przykład przez wzgląd na negatywną ocenę ze strony innych ludzi (Hiacynta Bucket<sup>2</sup> miałaby tu wiele do powiedzenia),

---

<sup>2</sup> Hiacynta Bucket to główna bohaterka brytyjskiego serialu komediowego *Co ludzie powiedzą?* (ang. *Keeping Up Appearances*). Perypetie

- ludzi, którzy **podejmują** przemyślane działania i **kontynuują** je z dbałością o optymalny poziom swojej motywacji, nieustannie przyglądając się sobie pod lupą — niekoniecznie po to, by krytykować siebie i na siebie naciskać.

Jeśli jesteś osobą z ostatniej wymienionej przeze mnie grupy, to jesteś we właściwym miejscu i czytasz odpowiednią książkę.

## Jedna motywacja za wszystkich, wszyscy za jedną motywację?

*Jesteśmy różni, ale nie wiemy, jak bardzo.  
Optymistycznie zakładamy, że trochę.*

— OLGA TOKARCZUK

Motywację możemy klasyfikować na kilka sposobów, a ja omówię teraz trzy podziały, które uważam za najbardziej użyteczne w kontekście niniejszej książki. Będzie to podział na motywację w zależności od:

- **źródła** motywacji (wewnętrzna, zewnętrzna — w tym społeczna),
- **kierunku** motywacji (dążeniowa i unikowa),
- **kontekstu** (strategiczna i instant).

Przyjrzyjmy się teraz bliżej każdemu z nich.

---

Hiacynty często wynikały z jej dążenia do perfekcji i obsesji na punkcie tego, by nic nie położyło się cieniem na wykreowanym przez nią wizerunku własnej osoby.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# OSIĄGAJ CELE BEZ ZADYSZKI, W ZGODZIE ZE SOBĄ

Gdyby sporządzić ranking najpopularniejszych słów XXI wieku, motywacja bez wątpienia znalazłaby się w ścisłej czołówce.

Słowo to widać na okładkach poradników (również tego — sic!), czasopism, w tytułach kursów, szkoleń i tysięcy internetowych wykładów.

Stało się synonimem dociskania siebie do granic możliwości i nieustannego podnoszenia sobie poprzeczki. Czujemy się źle, kiedy wydaje nam się, że jesteśmy niedostatecznie zmotywowani. Mamy poczucie winy, gdy uważamy, że robimy niewystarczająco dużo lub szybko. Za wszelką cenę więc chcemy siebie zmienić i zmotywować, a przy tym często działamy po omacku. Nic dziwnego, że kiedy na drodze do celu napotykamy trudności lub doświadczamy porażki, to okazuje się, że jesteśmy bezbronni.

Autorka tego poradnika pokazuje, że motywacja to nie afirmacyjne mantry ani proste „chce mi się”. Jak przekonuje, to książka dla tych, którzy chcą:

- osiągać cele w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami
- pokonywać trudności, kryzysy i radzić sobie z porażkami
- nauczyć się odpuszczać z korzyścią dla swojego dobrostanu
- odpieprzyć się od siebie, choć żyją w świecie tak bardzo nastawionym na sukces

onepress



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



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-5936-9



9 788328 359369

Cena: 34,90 zł