

BRAKUJĄCE ELEMENTY UKŁADANKI



# NIE TYLKO CELE

*Zmień życie na lepsze - bez ściemy*

---

ŁUKASZ OLCZYK

Wydanie pierwsze

©2019 Łukasz Olczyk.

Tytuł oryginału: Target, Theme, and Routine.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-953057-2-6

Kontakt:

[lukaszolczyk.com](http://lukaszolczyk.com)

[lukasz@leanbusiness.pl](mailto:lukasz@leanbusiness.pl)

# Przedmowa

Spośród wszystkich ludzi na świecie, niektórzy twierdzą, że chcą zmienić coś w swoim życiu. Są też tacy, którzy naprawdę chcą to zrobić. Część z nich robi coś, żeby tej zmiany dokonać. Niektórzy z nich bazują na sprawdzonych schematach, opartych na celach, nawykach lub czymkolwiek innym. Wśród nich są też tacy, którzy zniechęceni brakiem postępów rozważają poddanie się.

Przez lata byłem w ostatniej grupie. Miotalem się, szukałem opcji, byłem zaniepokojony. Byłem zmęczony, na skraju depresji, a jednak jakimś cudem znajdowałem siłę, aby brnąć dalej. Próbowałem różnych podejść, aby tylko zmienić moje życie na takie, jakiego chciałem.

Pewnego dnia coś zaskoczyło. Ostatnie elementy układanki wskoczyły na miejsce. Zmiana, jaką wprowadziłem w swoim życiu była tak spektakularna, że po prostu nie mogę jej zatrzymać. Stąd też ta książka.

Poznaj ją, dostosuj do siebie opisane pomysły i żyj **swoim** życiem.

# Wstęp

Od początku ludzkości dwa czynniki pchały naszych przodków do poprawy czegoś. To mogło być coś fizycznego lub oni sami. W czasach spokoju i komfortu, była to ciekawość. „*A gdyby tak...?*”, najbardziej znane pytanie, które zaraża nasze umysły jak wirus i jest niemal niemożliwe do usunięcia. A gdyby tak potrzebować o siebie te dwa kawałki drewna? A gdyby tak pracować efektywniej? A gdyby tak dowiedzieć się jak ludzie podejmują decyzje? Każda z odpowiedzi na te pytania przeniosła ludzkość na nowy poziom, w tych przypadkach dając nam ogień, produkcję masową i psychologię. Ale to czasy spokoju. Ciężko nam to teraz zrozumieć, ale ostatnie dekady względnego światowego pokoju mogą być pierwszymi w naszej historii. Możemy się bronić przed żywiołami i dzikimi zwierzętami. Odżywiamy się lepiej niż kiedykolwiek – odwiedź jakieś muzeum Drugiej Wojny Światowej i zobacz oryginalne mundury z tamtego okresu. Są wręcz śmiesznie małe, ciężko znaleźć cokolwiek pasującego na osobę z naszych lat. Nie wiemy, lub zapominamy, że głód i niedożywienie w okresie dojrzewania były wówczas powszechne. Obecnie obserwujemy dokładnie odwrotne zjawisko, więc ciężko nam uwierzyć, że tamci ludzie nie mieli wystarczająco dużo pokarmu, by urosnąć. Przez tysiąclecia życie było więc wypełnione drugim czynnikiem: dyskomfortem. Poczucie zagrożenia ze strony zwierząt było dla jaskiniowców świetnym bodźcem do wymyślenia czegoś na kształt drzwi do ich *domu*. Brak futra pozwolił nam biec przez dziesiątki kilometrów, ale dał nam również uczucie zimna – poradziliśmy sobie z tym tworząc ubrania. Lęk przed ciemnością popchnął nas do wymyślenia świec, lamp

naftowych i gazowych oraz niepoohamowanej ekspansji elektryczności. Dyskomfort może zdziałać cuda – o ile nie jest posunięty za daleko.

Jesteśmy w stanie gładko połączyć te dwa czynniki. Nie czujemy się ze sobą komfortowo. Może pieniądze, jakie zarabiamy nie są wystarczające? Może brakuje nam tchu po przejściu jednego piętra po schodach? A może, po prostu, czujemy, że stać nas na więcej? Cokolwiek nas drażni, pcha nas też do działania. Jednocześnie pozostajemy we względnej strefie bezpieczeństwa, rozniecając naszą ciekawość.

A gdyby tak zacząć biegać?

A gdyby tak napisać książkę?

A gdyby tak zwiedzić świat?

Niesieni wizją udanej zmiany, próbujemy tych rzeczy dokonać. Zbyt często jednak ponosimy porażkę. Zobaczmy dlaczego.

## Cel – ustalanie celów

Najbardziej popularną radą, jaką otrzymują osoby mówiące, że chcą coś zmienić, jest ustalenie celu. Jest to sensowna rada – nie spotkałem nikogo, kto schudł, nauczył się nowego języka czy rozkręcił własny interes nie zrobiwszy tego. Aby sobie w tym pomóc, niektórzy podpierają się celami SMART (akronim z języka angielskiego: Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-boxed).

**Skonkretyzowany** (Specific) – jeśli Twój cel jest rozmyty, ciężko będzie go zrealizować.

**Mierzalny** (Measurable) – mierzenie postępu pozwala sterować Twoimi działaniami.

**Osiągalny** (Achievable) – ponieważ, choćby nie wiem co, większość z nas po prostu nie może zostać Królową Brytyjską.

**Realistyczny** (Realistic) – w czasie, kiedy powstał ten tekst (koniec 2018 roku) lot na Marsa jest teoretycznie możliwy. Potrzeba by było jednak okraść kilka skarbców, zatrudnić NASA i SpaceX oraz wykorzystać wiele technologicznych prototypów by lot ten stał się możliwy w praktyce.

**Określony w czasie** (Time-boxed) – kiedy nie ma terminu, nie ma presji.

Co ciekawe, ludzie robią to od dekad, a i tak wielu z nich ponosi porażkę. Poczekaj tylko do kolejnego Sylwestra lub czyichś urodzin. Najpierw ujrzysz niespotykany przypływ motywacji. Potem parę drobnych potknięć. A na koniec piękną katastrofę, po której natychmiast tworzy się rzeczywistość, w której cel w ogóle nigdy nie istniał. Dlaczego tak się dzieje? Oto trzy główne powody:

1. Nie mamy pojęcia po co dokonujemy zmiany. Nie widzimy połączenia między nią a naszą wizją na życie jako całość. Moment, w którym sobie to uświadomiłem niemal odebrał mi oddech – my w ogóle nie mamy o niej pojęcia. W tej książce nazywam tę wizję, pomysł, szersze spojrzenie: **Motywy Przewodnim**.

2. Jesteśmy niepowstrzymanie optymistyczni przewidując wysiłek i czas jaki chcemy i możemy włożyć w realizację naszego celu. Po prostu tego nie umiemy<sup>1</sup>. Podobnie, nie udaje nam się dobrze oszacować czasu dla nowych zadań – bo niby skąd mielibyśmy to wiedzieć? Co gorsza, postrzegamy nasze cele jako coś oderwanego od naszego życia – mało spostrzeżeń może być dalsze od prawdy. Połączenie tych trzech to główny powód, z którego siłownie pustoszeją w trzecim tygodniu stycznia. W tej książce przełożenie tego na codzienność będę nazywał **Rutyną**.

3. Jesteśmy nieprzygotowani – i nie mam na myśli formalności związanych z celem. Chodzi o świadomość, że będziemy upadać, bo jesteśmy ludźmi, i świadomość, że coś z tą porażką trzeba zrobić. Będzie trudno i regularnie coś będzie szło źle. Jako ludzie, jesteśmy doskonali w swojej niedoskonałości. Paradoksalnie, z drugiej strony, często wykorzystujemy nasz perfekcjonizm jako wymówkę.

Jest jeszcze jeden sposób na to, by nasz cel upadł: zrealizowanie go. Przebiegłeś maraton – i co dalej? Wyrzeźbiłeś boskie ciało na lato – i co dalej? Napisałeś jedną

---

<sup>1</sup> Nikt w Sylwestra nie zdaje sobie sprawy, że „godzina na siłowni trzy razy w tygodniu” przekłada się na łącznie siedem lub więcej godzin – bo dojazd, bo szatnia, bo prysznic,

książkę – i co dalej? To jak w bajce – oczekujemy, że będziemy żyć długo i szczęśliwie, gdy nagle uderza nas brak ciągu dalszego. Wszyscy znamy kogoś, kto pracował ciężko, aby zrzucić wagę, a rok później wrócił do swojego „naturalnego” stanu – na zawsze.

Kolejne rozdziały opiszą pomysły na zmierzenie się z tymi trzema problemami – wraz z czwartym, na który lekarstwo jest wplecione między te trzy. Pomogą Ci stworzyć takie życie, jakiego dla siebie pragniesz.

## Odezwij się!

Uwielbiam korespondować z moimi czytelnikami – pomaga to mi usprawniać moją pracę. Dołącz do nich :-)

Możesz znaleźć mnie tu:

- e-mail: [lukasz@leanbusiness.pl](mailto:lukasz@leanbusiness.pl)
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lukaszolczyk>
- Facebook: <https://www.facebook.com/lukasz.d.olczyk>
- Moja strona: [lukaszolczyk.com](http://lukaszolczyk.com)

Łukasz Olczyk