

PIOTR MODZELEWSKI

W OPARCIU
O BADANIA
NAUKOWE

Zmniejsz stres,
zadbaj o zdrowie
i osiągnij więcej
w pracy lub szkole

**POKONAJ
ODWLEKANIE
ROZWIŃ WYTRWAŁOŚĆ**

Piotr Modzelewski

POKONAJ ODWLEKANIE ROZWIŃ WYTRWAŁOŚĆ

Zmniejsz stres, zadbaj o zdrowie
i osiągnij więcej w pracy i szkole.

© Copyright by
Piotr Modzelewski & e-bookowo
Zdjęcie na okładce: shutterstock
Projekt okładki: e-bookowo

ISBN e-book 978-83-7859-726-1
ISBN druk 978-83-7859-727-8

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2016

Dzieło Piotra Modzelewskiego *Pokonaj odwlekanie* – rozwiń wytrwałość dotyczy wewnętrznych zmagania większości ludzi. Odwlekanie wykonywania zadań (*prokrastynacja*) jest nawykiem, który zwalczamy u siebie i równie często pomagamy, bardziej lub mniej skutecznie, zwalczać go innym.

Autor książki zgromadził wiele przykładów, uzasadnień i wzorów ćwiczeń przydatnych dla chcących zrozumieć zjawisko wewnętrznego oporu przed podejmowaniem wysiłku, który można odłożyć na później. By skorzystać z niej w pełni, radzę czytać ją małymi fragmentami, tak by był czas na ułożenie ich sobie w myśli i na wypróbowanie zalecanych technik. Warto wracać do wybranych zagadnień w miarę nabywania doświadczeń w interpretacji odczuć i zachowań związanych ze zjawiskiem nagminnego odwlekania działań.

Zachęcam do korzystania z tej książki nie tylko dla dobrze pojętej korzyści doraźnej, lecz także dla zwiększenia orientacji we współczesnej psychologii, zwłaszcza w tym, co ona wnosi do codziennego życia. Dzięki dobrym lekturom nasza praca nad sobą może być ulepszona!

Prof. Bolesław Niemierko
Uniwersytet SWPS

Nowa książka Piotra Modzelewskiego jest lekturą ważną z praktycznego i naukowego punktu widzenia. Autor w przystępny sposób przedstawia wybrane wnioski pochodzące z publikacji naukowych poruszających problematykę prokrastynacji. Walorem publikacji jest przystępny sposób prezentacji, często obcojęzycznych, wniosków oraz zaprezentowanie praktycznych wskazówek mających na celu ułatwienie poradzenia sobie z ciągłym odkładaniem rzeczy na później. Pozycja ta może stać się wartościową lekturą, która ułatwi codzienne życie prokrastynatyków.

Wojciech Oronowicz
*Zastępca redaktora naczelnego „Psychoseksuologii”
recenzowanego czasopisma naukowego
psychoseksuologia.pl*

Czy zdarza Ci się odkładać coś na jutro? A jutro na kolejne jutro? I tak w nieskończoność, aż sytuacja staje się na tyle poważna, że nie masz innego wyjścia, jak tylko wreszcie zacząć działać? Tak, to prokrastynacja. I dotyka coraz więcej z nas.

Przeczytanie książki Piotra Modzelewskiego, daje dokładny obraz tego nawyku, który od jakiegoś czasu zaczyna być postrzegany jako zaburzenie. Dowiesz się z niej czym ono jest, jak się objawia, jakich sfer życia dotyczy oraz jak sobie z nią poradzić. Znajdziesz tam nie tylko ciekawostki, doświadczenia autora (i nie tylko), skale, badania i statystyki, ale też konkretne ćwiczenia, do wykonania samemu w domu, by pokonać prokrastynację. To mądra i wartościowa książka, chociaż nie czyta jej się bardzo łatwo. Niemniej – warto.

Nie odkładaj życia na później.

Monika Kotlarek
Psycholog, psychoterapeuta, blogerka
psycholog-pisze.pl
psycholog-pomaga.pl

„Pokonaj odwlekanie – rozwiń wytrwałość” autorstwa Piotra Modzelewskiego to książka bliska każdemu, kto widzi sens w dbaniu o siebie, własne zdrowie oraz pragnie osiągnąć sukces. To podręcznik do samodzielnej pracy, który pomaga ćwiczyć „mięsień siły woli”, zdradza jak rozpocząć dzień od „żaby” oraz odkrywa pułapki, jakie zastawia na nas umysł. Wskazówki z książki biorę dla siebie, ale podzielę się z innymi – jako praktyk, aby lepiej rozumieć moich klientów i skuteczniej z nimi pracować.

LIBRA Justyna Żywna
Psycholog, dietetyk
libra-psychodietetyk.pl

Zwroty, które zna każdy – „zrobię to jutro”, „później”, lub sławne polskie przysłowie „co się odwlecze to nie uciecze” – są nam tak znane, że w odkładaniu wykonania codziennych obowiązków nie widzimy nic złego. Jak to zmienić? W książce Piotra Modzelewskiego poznamy praktyczne sposoby na pokonywanie trudności, stworzone na podstawie dobrze dobranej literatury oraz osobistych doświadczeń autora. Autor w każdym rozdziale w odmienny sposób odkrywa zjawisko prokrastynacji, co pozwala zrozumieć nasze zachowania, a przy tym bezkompromisowo demaskuje mechanizmy samoutrudniania. Osobiście zalecam nie odkładać przeczytania tej książki na później.

Magdalena Bendryn
Psycholog, logopeda
Centrum Terapii i Badań Psychologicznych, Gdynia

Nie odkładaj życia na potem – tak mogłaby brzmieć myśl przewodnia najnowszej propozycji Piotra Modzelewskiego pt. „Pokonaj odwlekanie – rozwiń wytrwałość”. Łatwo mówić – można by odrzec. I rzeczywiście metoda odkładania „na jutro” jest stosowana przez większość z nas, a, jak zaskakuje nas autor, może dotyczyć aż 80 procent społeczeństwa. Książka dotyka przyczyn i konsekwencji odwlekania, prezentuje rzetelne naukowe podstawy oraz najnowsze badania w tej dziedzinie, jest zbiorem niezwykle ciekawych technik przeciw odwlekananiu i historii „z życia wziętych”, a co najważniejsze – jest napisana popularnonaukowym, prostym językiem.

Pozycję polecam każdemu, kto choćby w jednej dziedzinie swojego życia zauważył u siebie tendencję do powtarzania „to może poczekać”, „zacznę od jutra” albo „nie chcę się tym teraz martwić”. Polecam książkę również tym, którzy uważają, że problem w żadnym stopniu ich nie dotyczy. Być może lektura „Pokonaj odwlekanie...” nie tylko uświadomi czytelnikom, jak bardzo odwlekanie jest częścią życia współczesnych ludzi (plus załączony do książki kwestionariusz „Odwlekacza”), ale i będzie początkiem, choćby subtelnych, zmian w naszym funkcjonowaniu w pracy, szkole i życiu osobistym? Może warto iść do przodu?

Małgorzata Osowiecka,
Psycholog, dziennikarka
Uniwersytet SWPS w Sopocie

Spis treści

Wprowadzenie – prokrastynacja jako problem dla życia osobistego, zdrowia, edukacji i biznesu	13
Rozdział 1. Podstawy sprzyjające rozpoczęciu działania	21
<i>Świadomość odwlekania. Czy zawsze, gdy odwlekamy, można mówić o prokrastynacji?</i>	21
<i>Wybranie zadania lub projektu</i>	28
<i>Ustal priorytety i wykonaj choć część zadania, aby odczuć szczęście i satysfakcję</i>	30
<i>Trening rozpoczynania</i>	32
<i>Magia mięśni i postawy ciała</i>	35
<i>Zredukuj zobowiązania, aby lepiej zarządzać czasem</i>	36
<i>Wykorzystaj przypomnienia</i>	37
<i>Implementacja intencji – najczęściej polecana strategia przeciw odwlekaniu</i>	38
<i>Zwiększ poziom napędu do działania – trening wyuczonej pracowitości i zaradności</i>	41
<i>Wzmocnij poziom odczuwanej przyjemności z zadania, które zwykle odwlekałeś</i>	45
<i>Monitorowanie zachowań</i>	47
<i>Steruj swoim środowiskiem i ogranicz „rozpraszacze”</i>	49
<i>Jakość twojego czasu</i>	53
<i>Łatwe angażowanie się i reangażowanie, czyli nauka konsekwencji i systematyczności działania</i>	55
<i>Kiedy czujesz się nieswojo</i>	59
Rozdział 2. Przekonania i sposoby myślenia sprzyjające rozpoczęciu i wytrwałości	63
<i>Poczucie własnej skuteczności – pewni siebie są skuteczniejsi i mniej odwlekają</i>	63
<i>Teoretycy stałości vs teoretycy zmienności</i>	69
<i>Wyuczony optymizm zmniejsza odwlekanie na potem – jak stać się większym optymistą?</i>	74
<i>Nastawienie promocyjne i prewencyjne</i>	80
<i>Myślenie w kategoriach „co” i „dlaczego” o zadaniach</i>	83

Rozdział 3. Samokontrola samych siebie	
i samoregulacja emocji	87
<i>Aktywności, które kradną czas</i>	87
<i>Jeszcze w kwestii telewizji –</i>	
<i>dlaczego ludzie tak namiętnie ją oglądają?</i>	89
<i>Pokonaj wyczerpanie, aby nie odwlekać – zadbaj o sen</i>	90
<i>Reguluj emocje tak, aby prowadziły Cię do celu – akceptacja i wybaczenie</i>	93
<i>Medytacja i oddech – wsparcie dla siły woli</i>	96
<i>Wzmocnienie mięśnia siły woli</i>	99
Rozdział 4. Podnieś poziom energii do działania	107
Rozdział 5. Terapie pomocne w odwlekaniu	119
<i>Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach</i>	119
<i>Terapia poznawczo-behawioralna</i>	128
<i>Terapia perspektyw czasu autorstwa Zimbardo i Swordów</i>	134
<i>Hipnoza i autohipnoza</i>	138
Rozdział 6. Psychodietetyka – odżywianie a stan psychiki.	
Jak dieta może pomóc zmniejszyć odwlekanie na potem?	143
Zakończenie	149
Załącznik A. Ekspresyjne pisanie –	
strategia regulacji własnych emocji i pomagająca przestać	
odwlekać w przypadku poszukiwania pracy	153
<i>Istota ekspresyjnego pisania</i>	154
<i>Jak działa ekspresyjne pisanie?</i>	163
<i>Ekspresyjne pisanie a odwlekanie poszukiwania zatrudnienia</i>	168
Załącznik B. Autohipnoza	173
Załącznik C. Ćwiczenie oddechowe – wyreguluj emocje za	
pomocą oddechu i zacznij pokonując uczucie przytłoczenia	179
Załącznik D. Szczepionka na stres	183

Wprowadzenie – prokrastynacja jako problem dla życia osobistego, zdrowia, edukacji i biznesu

Zgodnie z najnowszymi badaniami przeprowadzonymi w Polsce w lutym 2016 roku aż 80% z nas odkłada coś na później¹. Zjawisko to nosi nazwę prokrastynacji. Odkładamy wiele rzeczy. Uczniowie i studenci przekładają zadania związane z nauką, pracownicy wykonanie nielubianej czynności, wielu z nas ociąga się ze zrobieniem zadania lub czynności, która wydaje się mało przyjemna, nudna, frustrująca, wpędzająca nas w smutek lub lęk. Czasami nie zaczynamy realizacji czegoś, bo zadanie wydaje się przytłaczające lub zbyt skomplikowane. Jak widać wiele czynności, które odwlekamy, łączy się z negatywnymi emocjami – nudą, frustracją, smutkiem, lękiem, poczuciem obezwładnienia dużym, skomplikowanym zadaniem lub poczuciem niewiary w siebie, niewiary w możliwości wykonania i osiągnięcia czegoś. To sprawia, że się guzdramy².

Jako psycholog, pedagog oraz osoba, która ukończyła dwa kierunki studiów związanych z dietetyką (psychodietetyka, dietoterapia oraz liczne szkolenia z tego zakresu) uważam, że prokrastynacja może być problemem w wielu sferach życia. Dostrzegam ją w trudnościach, a właściwie guzdraniu się w zmianie własnego zachowania, zachowań zdrowotnych oraz w edukacji. Niektórzy odwołują się do terapii (albo

¹ Badania na stronie portalu „Mam to z głowy” <http://tinyurl.com/jueafah> (plik Worda do pobrania; link skrócony za pomocą narzędzia internetowego do skracania długich linków)

² J. M. Antonio, Porażka inteligencji czyli głupota w teorii i praktyce, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010

choć konsultacje z psychologiem, aby zorientować się, czy mają trudności) z obaw przed negatywną oceną społeczną. Jeszcze inni odwołują się do dietetyka, boją się obejrzeć w witrynie sklepowej, więc nie patrzą. Wolą uniknąć podwyższonej świadomości i negatywnych emocji z nią związanych.

Jako specjalista od dwóch sfer zdrowia stwierdzam, że często odwołujemy się do czasu, aż nasz stan stanie się dość poważny. Ciekawe połączenie odwołania się na styku dwóch branż pojawia się w sytuacji, gdy dietetyk sugeruje, że przyczyną przykładowo nadmiernej wagi nie leży w problemie typowo talerzowym (nadmiernej konsumpcji kalorii), a ma tło psychologiczne... wtedy niejednokrotnie pacjent twierdzi, że nie dość, iż wiele trudności i nerwów dostarczyło mu przyświecenie do dietetyka... to teraz dodatkowo robi się z niego „wariata” (niestety nadal dość typowe myślenie w Polsce, choć psycholog powinien być postrzegany jako specjalista od emocji, zachowań, motywacji i ich zmiany, także u osób bez poważniejszych zaburzeń) i pacjent dalej odwołuje się, tym razem już kolejnego specjalistę...

Bardzo dużo prokrastynacji zaobserwować można również w sferze edukacji, a podręczniki dydaktyki rzadko analizują wspomniane zjawisko. Niepowodzenia dydaktyczne, niskie wyniki szkolne czy akademickie mają także źródło w odwołaniu. Być może jest to najważniejszy czynnik niskich lub niedostatecznych osiągnięć edukacyjnych u ludzi w normie intelektualnej. Podręczniki dydaktyki (czy szerzej pedagogiki) zawierają informacje o takich przyczynach niesatysfakcjonujących osiągnięć jak: przyczyny biopsychiczne (choroby uczniów, lęk, depresja, niska inteligencja), przyczyny ekonomiczno-społeczne (niski poziom kultury pedagogicznej rodziców, bieda itp.), czy dydaktyczne (wadliwie zaprojektowany proces prowadzenia lekcji szkolnych przez nauczyciela bądź negatywne nastawienie nauczyciela do

ucznią)^{3 4}, jednak rzadko specjaliści myślą o ważnej przyczynie braku edukacyjnego sukcesu – odwlekaniu na później, co w dzisiejszych czasach nadmiaru stymulacji, mnóstwa możliwości rozpraszania się bodźcami płynącymi z otoczenia, jest wyjątkowo łatwe.

Czym jest zatem prokrastynacja, czyli chroniczne, wręcz nawykowe odwlekanie? *Prokrastynacja, jak twierdzi profesor Timothy Pychyl – jeden z najlepszych, wieloletnich badaczy tego zjawiska – jest strategią naprawy kiepskiego nastroju. Stajemy w obliczu trudnego, skomplikowanego, stresującego zadania, łączącego się z nieprzyjemnymi emocjami i automatycznie zaczynamy robić coś innego, co pozwoli nam „odciąć się” od nieprzyjemnych emocji.* Niestety, choć ta strategia krótkoterminowo pomaga, na dłuższą metę nie działa. Potem i tak musimy wykonać to, co odłożyliśmy (np. odrabianie pracy domowej czy pisanie raportu) bądź zaniedbujemy ważny obszar życia (przykładowo dbanie o zdrowie), a nasz stres i doświadczane przykre emocje są jeszcze większe, gdy robimy coś w pośpiechu, za pięć dwunasta, bojąc się, czy sprostamy⁵.

Prokrastynacja ma poważne konsekwencje. Nie tylko coraz więcej spraw piętrzy się przed nami, ale także często tracimy samoskuteczność (skoro nie radzimy sobie tak, jak byśmy chcieli, nie odczuwamy dużego poczucia osobistej skuteczności), a nawet zdrowie. Ta utrata zdrowia wiąże się z dwoma aspektami. Pierwszy stanowi stres. Przez odwlekanie na potem doświadczamy coraz większe napięcie, co może pogarszać stan zdrowia fizycznego i psychicznego, a także sprawiać, że w przypadku doświadczenia kryzysu, już

³ C. Kupisiewicz, *Dydaktyka ogólna*, Oficyna Wydawnicza GRAF PUNKT, Warszawa 2000

⁴ Kostełto, P., *Wykluczanie jako problem filozofii edukacji: komentarz do badań empirycznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008

⁵ T. Pychyl, *The procrastinator's digest: a concise guide to solving the procrastination puzzle*, Xlibris, Canada 2010

będąc zestresowanymi i podatnymi, łatwiej się załamamy. Drugim aspektem utraty zdrowia w związku z prokrastynacją jest odwlekanie korzystnych zachowań zdrowotnych. Dzisiaj mówisz sobie, że jutro zjesz porcję warzyw, zaczniesz ćwiczyć i tak zanim się obejrzyśz mija dziesięć lat. Niepoświęcenie dzisiaj nie robi wielkiej różnicy jutro, ale na przestrzeni kilku lat możesz być nawet trzydziesto- lub czterdziestolatkiem ze słabym zdrowiem ⁶. Jak widać odwlekanie na wiele sposobów oddziałuje na nasze zdrowie.

Inną konsekwencją odwlekania, oprócz długiej listy zobowiązań, mniejszej wiary w siebie (samoskuteczności), stresu i słabego zdrowia są niskie, niezadowolające osiągnięcia, które mogą dotyczyć wielu sfer życia. Pogarsza się także niejednokrotnie jakość wykonania danego zadania (pracy) przez odwlekanie.

Wspomniałem, że prokrastynacja jest strategią poprawy nastroju, czyli robimy coś innego zamiast tego, co ważne i istotne, aby poprawić sobie nastrój krótkoterminowo. Jednak istnieje i inny rodzaj prokrastynacji i prokrastynatorów (ludzi odwlekających na potem) – *typ zrelaksowany*. W tej książce także osoby, które czują spokój i nie odwlekają czynności, aby poprawić sobie dobrostan psychiczny, znajdują parę pożytecznych rad. Wszyscy znamy ludzi, którzy korzystają maksymalnie z życia, nie przejmując się zobowiązaniami. Po pewnym czasie, prędzej czy później nieodpowiedzialność doprowadzi ich do popadnięcia w jakieś tarapaty. Takie osoby to tzw. hedoniści, skoncentrowani na tu i teraz, na doraźnych przyjemnościach. To oni muszą częściej myśleć o konsekwencjach braku działania, czyli inaczej niż typ osób, które odwlekają z powodu złego nastroju w momencie chęci podjęcia działania ⁷.

⁶ Tamże

⁷ C. E. Tucker-Ladd, Psychological Self-Help, <http://www.psychologicalselfhelp.org>; ponad 1000 stronicowa książka doktora psychologii, posiada wiele

Bez względu jednak na rodzaj odwlekania, można sobie pomóc i ta książka zawiera wiele przydatnych wskazówek. Została podzielona na sześć rozdziałów, w których można znaleźć liczne, króciutkie podrozdziały. W pierwszym omawiam podstawowe kwestie, które w mojej opinii są kluczowe w pokonywaniu prokrastynacji. Trening rozpoczynania, strategię zwaną implementacją intencji, monitoring własnych zachowań oraz rozważania dotyczące nastrojów i emocji (podrozdział: „Ustal priorytety i wykonaj choć część zadania, aby odczuć szczęście i satysfakcję”) uważam za sprawy najważniejsze, jednak być może uznasz, że i inne podrozdziały są użyteczne. W drugim rozdziale omawiam przekonania i sposoby myślenia, które mogą być pomocne, sprzyjać angażowaniu się i reangażowaniu w działania. Należą do nich między innymi optymizm, poczucie własnej skuteczności i nastawienie na stałość lub zmienność. Zapoznaj się z nimi i staraj się przekształcać nastawienie tak, aby było korzystne i wspierało cię w osiągnięciu wszystkiego, co chcesz.

Bardzo ważne jest zwiększenie mięśnia siły woli (wytrwałości, samokontroli) oraz nabycie zdolności do samoregulacji swoich stanów emocjonalnych, gdyż jak już na początku wspomniałem, wiele sytuacji odwlekania wiąże się z chęcią poprawy emocji i nastrojów. Tym zajmuje się rozdział trzeci. Nie pomijam tutaj kwestii związanych z dobrym snem, podstawowym czynnikiem regeneracji naszych zasobów do działania każdego dnia. Rozdział czwarty koncentruje się na podniesieniu energii do działania lub, mówiąc innymi słowami, tzw. energii życiowej czy witalnej. Ile działań zostaje zaniechanych, ponieważ brakuje nam werwy, czujemy się zbyt zmęczeni? Dlatego prawdopodobnie tak popularne są napoje energetyczne – prawdopodobnie wielu z nas łączy angażowanie się w coś z posiadaniem energii. Jest ona ważna dla rozdziałów zawierających obszerną bibliografię, nigdy nie została wydana w wersji drukowanej.

rozpoczęcia działania, jak i jego wytrwałego kontynuowania. Można w tym rozdziale znaleźć wiele alternatyw dla energy drinków, sposobów, dzięki którym będziemy bardziej czujni, świadomi, rześcy, wypoczęci i czuć większy poziom doświadczanej subiektywnie energii i motywacji do działania.

Kolejny rozdział, już piąty, skupia się na terapiach, które mogą pomóc zwalczyć tę złą często przypadłość. W pewnym sensie można go uznać za rozszerzenie rozdziału trzeciego o samoregulacji emocjonalnej. Omawiam tutaj pokrótce różne rodzaje terapii psychologicznej. Wszystkie skupiają się na tu i teraz, na celu, na myślach i zachowaniach oraz są krótkoterminowe. „Nie grzebią” w przeszłości, „nie rozkminiają”, jak to mówią młodzi, głębokich, wewnętrznych przyczyn, nieuświadomionych konfliktów, które musimy rozwiązać, aby dokonać zmiany w sobie. Wspomniane terapie są skuteczne i zweryfikowane badaniami. Omawiam też jedną z alternatywnych rodzajów terapii – hipnozę – która wymagałaby więcej badań w kontekście prokrastynacji. Wiem, że ludzie poszukują czasem alternatywnych metod, dlatego postanowiłem opisać ją pokrótce.

Ostatni rozdział koncentruje się na nowej dziedzinie wiedzy, czyli psychodietetyce. To co jemy, substancje, które dostarczamy do organizmu, mają znaczenie dla psychiki, emocji i motywacji. Tutaj omawiam wybrane składniki, które mogą nam pomóc rozpocząć i być wytrwałym. Przykładowo wybrane witaminy i minerały mają duży potencjał, który może korzystnie oddziaływać na nas i prawdopodobnie nieco pomóc w osiągnięciu lepszego nastroju (co zmniejszy chęć do jego poprawy przez odwlekanie), zwiększyć energię, a także wytrwałość.

Korzystając z miejsca zawartego we wprowadzeniu chciałbym wyrazić swoje szczerze podziękowania. Istnieją osoby, którym sporo zawdzięczam. Wielu badaczy odkrywa

tajniki motywacji, siły woli, wytrwałości, prokrastynacji i to dzięki ich badaniom mogła powstać ta książka. Pragnę podziękować osobom, które wspaniałomyślnie poświęciły swój czas i oceniły pomysły oraz pierwsze szkice tej książki.

Jestem niezwykle wdzięczny mojej żonie Natalii, dzięki wsparciu której mogłem poświęcić się bezgranicznie pisaniu, a także otrzymać pierwszą informację zwrotną. To dzięki jej oparciu możliwe było przygotowanie maszynopisu szybciej, niż się spodziewałem i bez prokrastynacji. Dziękuję moim rodzicom Ewie i Marianowi za trud wychowania mnie i wiarę. To oni wielokrotnie pomogli mi w życiu, nawet wtedy kiedy traciłem nadzieję i nie wiedziałem, co zrobić. Dziękuję babci Halinie za naukę radosnego podejścia do życia i poczucie humoru.

Chciałbym podziękować mojemu opiekunowi naukowemu, Panu profesorowi Bolesławowi Niemierko za oparcie, które mam w realizacji kolejnych naukowych projektów i zamysłów pisarskich. Dziękuję także Akademii Pomorskiej w Słupsku za duże możliwości rozwoju naukowego, które stwarza. To dzięki Akademii stawiałem pierwsze kroki w nauce i poznałem wiele inspirujących osób. Ponadto dziękuję Uniwersytetowi SWPS za solidne wykształcenie psychologiczne, za kursy dotyczące emocji i motywacji oraz za fakultet „Pozytywna Psychologia Działania” Pani profesor Romany Kadzikowskiej-Wrzosek. To on uświadomił mi, że dążenie do celu oraz szczęście i optymizm łączą się nierozdzielnie. Mam nadzieję, że książka ta będzie przydatna dla wielu osób, pozwoli osiągać więcej i wieść szczęśliwe, spełnione, rozkwitające życie.