

MEL ROBBINS

Autorka międzynarodowego bestsellera
Reguła 5 sekund

NAWYK PRZYBIJANIA PIĄTKI

**PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM
DZIĘKI JEDNEMU PROSTEMU NAWYKOWI**

G A L A K T Y K A

Inne książki Mel Robbins:

Reguła 5 sekund (Galaktyka 2017)

Reguła 5 sekund. Dziennik (Galaktyka 2019)

Audiobooki:

Take Control of Your Life:

How to Silence Fear and Win the Mental Game

Work It Out:

The New Rules for Women to Get Ahead at Work

Kick Ass with Mel Robbins

Start Here: Pep Talks for Life

MEL ROBBINS

Autorka międzynarodowego bestsellera

Reguła 5 sekund

NAWYK PRZYBIJANIA PIĄTKI

**PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM
DZIĘKI JEDNEMU PROSTEMU NAWYKOWI**

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The High 5 Habit

Copyright © 2021 by Mel Robbins
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-832-6

Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Fotografie w książce pochodzą z archiwów Autorki
Projekt okładki: Monika Pietras
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Autorka tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca korzystania z opisanych technik w celu leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie przedstawienie informacji o charakterze ogólnym, które mogą pomóc czytelnikowi w dążeniu do emocjonalnego, fizycznego i duchowego dobrostanu. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek działania czytelnika, wynikające ze stosowania wskazówek podanych w tej książce.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

| | | |
|-------------|---|-----|
| ROZDZIAŁ 1 | Zasługujesz na życie na piątkę. | 9 |
| ROZDZIAŁ 2 | Naukowcy twierdzą, że to działa | 21 |
| ROZDZIAŁ 3 | Mam kilka pytań... | 37 |
| ROZDZIAŁ 4 | Dlaczego tak się torturuję? | 49 |
| ROZDZIAŁ 5 | Jestem złym człowiekiem? | 65 |
| ROZDZIAŁ 6 | Skąd bierze się w głowie ten negatywny śmietnik? | 75 |
| ROZDZIAŁ 7 | Dlaczego nagle wszędzie widzę serca? | 89 |
| ROZDZIAŁ 8 | Dlaczego innym wszystko idzie jak z płatka, a mnie nie? . . . | 105 |
| ROZDZIAŁ 9 | Może łatwiej będzie po prostu milczeć? | 117 |
| ROZDZIAŁ 10 | A gdyby tak zacząć od jutra? | 133 |
| ROZDZIAŁ 11 | Proszę, polub mnie! | 151 |
| ROZDZIAŁ 12 | Czemu nigdy mi nic nie wychodzi? | 165 |
| ROZDZIAŁ 13 | Czy ja sobie z tym poradzę? | 175 |
| ROZDZIAŁ 14 | Możesz nie chcieć czytać tego rozdziału... | 187 |
| ROZDZIAŁ 15 | Kiedyś wszystko nabierze sensu. | 205 |

Poczekaj... to nie wszystko!

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Jak budzić się dla siebie | 215 |
| Prezent od Mel. | 223 |
| Podziękowania | 229 |
| Bibliografia | 233 |
| O autorce | 243 |

Zaczyna się od ciebie

Jeżeli potrzebujesz więcej szacunku, miłości, akceptacji, optymizmu i potwierdzenia własnej wartości, musisz ćwiczyć dawanie sobie tego samego. Nie żartuję. Wszystko zaczyna się od ciebie. Jeśli nie kibicujesz sobie ani swoim marzeniom, kto inny to zrobi? Jeżeli patrząc w lustro, nie dostrzegasz w nim osoby wartej miłości, dlaczego miałby ją pokochać ktoś inny? A gdy już mowa o innych: zdolność do kochania i wspierania siebie przełoży się z korzyścią na każdą relację w twoim życiu. Umiejętność doceniania siebie pozwala jeszcze mocniej dopingować ludzi, którzy cię otaczają – przyjaciół, kolegów, bliskich, sąsiadów czy partnera – bo relacja z samym sobą jest podstawą każdej innej więzi w twoim życiu.

Małe ostrzeżenie

Przybijanie piątki czasami zdaje się błahe – wręcz zbyt banalne czy dziwne. Pozwól więc, że wyjaśnię jego istotę, bo przemawia za nim wiele badań.

Gest ten ma bardzo głęboki wpływ na podświadomość oraz na ścieżki neuronalne w mózgu. Wywołane nim zmiany utrzymują się znacznie dłużej niż odciski dłoni, które zostawisz na lustrze w łazience. Na początku przybijanie piątki jest zaledwie czynnością, lecz z upływem czasu jego symboliczny wymiar w postaci potwierdzenia własnej wartości, pewności siebie, szacunku, optymizmu i działania przełoży się na poczucie tożsamości.

Warto tutaj podkreślić coś, co stało się dla mnie objawieniem: można ciężko pracować, a zarazem być dla siebie wyrozumiałym. Można ryzykować, potykać się i wyciągać wnioski, nie pogrążając się w upokorzeniu. Da się mieć ogromne ambicje, a przy tym nadal okazywać życzliwość sobie i innym. Można mierzyć się z bardzo trudnymi, koszmarnymi zrzędzeniami losu i znajdować w sobie optymizm, odporność i wiarę, dzięki którym da się je pokonać. A gdy przestaniesz się besztać za samopoczucie, od razu poczujesz się lepiej.

Dopiero kiedy nauczysz się sobie kibicować, motywować się i wspierać tak podczas wzlotów, jak i upadków, przestaniesz się szamotać, a życie po-

płynię w oczekiwanym kierunku. Nie masz pojęcia, o ile łatwiejsze stają się różne sprawy, o ile piękniejsze jest życie i o ile większą satysfakcję przynosi osiągnięcia, gdy człowiek przestaje w kółko psychicznie się zadrećcać.

Zasługujesz na uznanie

Nie za rok. Nie wtedy, kiedy dostaniesz awans, zrzucisz zbędne kilogramy czy osiągniesz wyznaczony cel. Zasłużyłeś na kibicowanie taki, jakim jesteś, tu i teraz, poczynając od dziś. Nie tylko na to zasługujesz – potrzebujesz tego. Zaspokaja to twoje podstawowe potrzeby emocjonalne: bycia widzianym, słyszonym i docenianym. Co więcej, z badań naukowych wynika, że tego rodzaju wsparcie pozwala rozwijać się i kwitnąć. Zachęta, wiara we własne siły i uznanie to najbardziej inspirujące siły na świecie.

Dlatego uważam, że twoja codzienność powinna być przesiąknięta nawykami doceniania siebie i optymizmu. Dzięki intencjonalnemu kibicowaniu sobie od chwili, gdy rano otworzysz oczy i zaczniesz dzień; dzięki wyrobieniu nawyków pozwalających wspierać się bez względu na wszystko, możesz pokonać każdą barierę, odmienić życie na lepsze i osiągnąć osobiste spełnienie.

Po kilku tygodniach przybijania sobie piątki w lustrze doszłam do wniosku, że ten prosty nawyk bardzo mnie odmienił. Przestałam skupiać się na tych aspektach siebie, których wcześniej nienawidziłam. Zaczęłam sobie uświadamiać, że wygląd jest n a j m n i e j interesującą częścią mojej osoby. Najlepsze i najbardziej godne miłości jest to, co w środku.

To, co przydarzyło się mnie, stanie się także twoim udziałem

Gdy uczynisz z przybijania sobie piątki codzienny nawyk, odkryjesz tajemnicę kochania i akceptowania siebie takim, jaki jesteś. To kolejny specyficzny aspekt przybijania sobie piątki: przestajesz dostrzegać swoją fizyczność, a widzisz s i e b i e w sobie. Osobę i wszystko, co reprezentuje twoje życie.

Nie tylko patrzysz na swoje odbicie, lecz je pozdrawiasz tak, jak wita cię przyjaznym machaniem sąsiad, który właśnie wyszedł na ganek. Każdego ranka unosisz rękę i zwracasz się do siebie cicho: „Cześć! Jak się masz? Dasz radę. Działaj!”. Wszystko to będzie miało ogromny wpływ na twój nastrój, uczucia, motywację, odporność i życiową postawę.

Zanim odkryłam ten nawyk, zaczynałam rano, czując się tak, jakbym pchała głaz pod górę. Teraz wychodzę z łazienki z wrażeniem wiatru w żaglach.

Unosząc rękę dzień po dniu i pozdrawiając swoje odbicie, umacniałam więź z samą sobą.

Któregoś dnia poczułam się tak dobrze, że zrobiłam fotkę tego gestu i umieściłam ją w serwisie społecznościowym. To dla nas, opiniotwórców, typowe. Dzielimy się miłością. Nie dodałam podpisu ani wyjaśnienia. Pominęłam nawet hashtag. Po prostu wkleiłam na Instagrama zdjęcie, na którym przybijam sobie piątkę w łazienkowym lustrze, i wróciłam do swoich zajęć.

Jak się okazało, nie byłam jedyną osobą na świecie, która tego dnia potrzebowała przybicia piątki.

8

DLACZEGO INNYM WSZYSTKO IDZIE JAK Z PŁATKA, A MNIE NIE?

Przez długi czas miałam problem z zazdrością. Gniew i frustracja dosłownie zjadały mnie od środka. Pamiętam, jak jeden z naszych przyjaciół kupił piękny dom i urządził ogromną parapetówkę. Przechodząc przez próg domostwa pięć razy większego od naszego – a działało się to, gdy mieliśmy małe dzieci i ledwie udawało się nam spłacać kredyt hipoteczny – myślałam, że spalę się z zazdrości. Zazdrości tak potężnej, że nie wytrzymałam i zrobiłam to, co w podobnych sytuacjach czyni wiele osób: przelałam gniew na męża. W drodze do domu wdaliśmy się w wielką kłótnię, bo zaczęłam rozpaczać nad tym, że nigdy nie będziemy mieć takiego ładnego domu.

Żyłam w toksycznym przeświadczeniu, że jeśli ktoś inny ma coś, czego pragnę, to znaczy, że ja nigdy tego nie zdobędę. Nie rozumiałam zazdrości i nie wiedziałam, jak obracać jej działanie na swoją korzyść, pozwalałam jej więc drażnić wszystkie czułe struny mojej niepewności. Jeżeli żyjesz w cieniu nieustannego, uporczywego, przygnębiającego porównywania się do innych, zawsze będziesz czuł niedosyt i nigdy nie zdołasz ujrzeć w sobie człowieka zdolnego do osiągnięcia tego samego, co oni. Bohaterami będą ci inni, a ty będziesz siedzieć z boku i tylko się im przyglądać. Między innymi właśnie dlatego zazdrość bywa tak przygnębiająca, jeśli zaczniesz się w niej nurzać. Chcę ci jednak pokazać, że może ona być niezwykle przydatnym i ważnym uczuciem.

Oto kilka przykładów komentarzy ludzi, którzy czują zazdrość:

„Wszyscy wygrywają w tej grze zwanej Życiem, a mnie zawsze trafiają się blotki. To niesprawiedliwe... Mam dość słuchania o czymś szybkim metabolizmie, relaksujących wakacjach, wyszukanych remontach domów i mądrych psach, które nie gryzą kanap... Chcę tego wszystkiego!”

„O, to znowu ona i jej typowe wpisy: »Schudłam i osiągnęłam wszystko«... Gdybym miała trenerkę, też bym tak wyglądała... Niech tylko spróbuje jeszcze raz powiedzieć »dla mnie to pestka«”.

„Dziesięć lat temu wpadłem na pomysł założenia takiej firmy jak Uber. Nawet chciałem się za to zabrać...”

„Jest o wiele łatwiej, gdy nie masz dzieci...”

„Gdyby tylko mój mąż mnie rozumiał...”

„Miałam znacznie trudniejszą przeszłość i nie obnoszę się z tym...”

„Filtrów do zdjęć w serwisach społecznościowych każdy głupi użyje, spróbuj tak wyglądać na żywo...”

„Wszyscy są ode mnie lepsi i nie mam żadnego pola do popisu”.

„Dla mnie to już koniec. Teraz zdaję sobie sprawę, że chciałem, aby ich sukces stał się moim udziałem. Ale oni już go osiągnęli. Spóźniłem się. Będę się teraz kisić w swoim poczuciu klęski”.

Prawda jest taka, że na jakimś etapie każdy czuje, iż jego wymarzona wersja życia została mu skradziona (nie bez powodu – poznasz go w dalszej części tego rozdziału).

Tego rodzaju wewnętrzny monolog mentalnie zatrzaskuje drzwi do marzeń, tylko dlatego że ktoś inny już je ziścił. Rezygnujemy z siebie. Zazdrość przejmuje stery i zamiast cieszyć się życiem, którego pragniesz, wpadasz w spiralę przygnębiających uczuć i myśli na własny temat.

Chcę, abyś potraktował zazdrość jako wskazówkę sygnalizującą, że możesz i powinieneś osiągnąć to, czego pragniesz. Dam ci kilka narzędzi pozwalających na zmianę sposobu myślenia, dzięki którym zaczniesz spoglądać w przyszłość z większą ekscytacją i zyskasz siłę do budowania wymarzonego życia.

Najpierw jednak proszę, abyś przemyślał swoje podejście do sukcesu. Czy wierzysz, że zasoby sukcesu, szczęścia i miłości są ograniczone? Ja

sama byłam o tym przekonana przez długi czas i skutecznie mnie to harmonowało. Wychodziłam z założenia, że skoro pula sukcesu i szczęścia jest skończona, to dla mnie ich nie wystarczy.

Dopiero gdy pojęłam, że ich zasoby są nieograniczone i dostępne dla wszystkich – naprawdę *w s z y s t k i c h!* – zebrałam się na odwagę i nabrałam przekonania, że uda mi się je osiągnąć. Sama ta myśl pozwoliła mi przestać dusić się we własnej zazdrości i zacząć pracować nad tym, na czym mi zależało.

Przez całe życie powtarza się nam, żebyśmy nie zazdrościli, jakby to było coś, czego należy się wstydzić – uczucie niestosowne, małostkowe i złe. Tymczasem zazdrość jest po prostu zablokowanym pragnieniem. Gdybyś umiał przekuć ją w inspirację, blokada by zniknęła. Jeśli umiałbyś potraktować zazdrość jako sygnał do zrobienia w życiu kolejnego wielkiego kroku, z miejsca zdjąłbyś z siebie ciężar frustracji i niepewności, by pójść przed siebie, przybijając piątkę życiu.

Aby zrozumieć, jak działa zazdrość i jak można ją przemienić w inspirację, trzeba zacząć od bagna zawiści, nienawiści do samego siebie, niskiej samooceny i zwątpienia: serwisów społecznościowych.

Nieznana prawda o zazdrości

Któregoś dnia patrzyłam, jak nasza córka przewija informacje w serwisach społecznościowych.

– O czym myślisz? – zapytałam.

– Kiedy wchodzę na Instagrama, po prostu przyglądam się życiu innych ludzi, ich zajęciom i doświadczeniom i mam ochotę żyć podobnie, lecz wmawiam sobie, że to niemożliwe, choćbym nie wiem jak tego pragnęła. Dołuje mnie to.

– Masz jakąś wizję, którą chciałabyś zrealizować, lecz sądzisz, że to niemożliwe?

– Któregoś dnia w serwisie społecznościowym widziałam film nakręcony przez dziewczynę, która przeprowadziła się na jakąś wyspę w Meksyku, znalazła tam robotę i teraz żyje na rajskiej plaży – odparła.

– Świetny pomysł. Czemu miałabyś go nie zrealizować?

– Mamo, coś takiego łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Po obejrzeniu tego filmu ogarnęła mnie zazdrość, bo zapragnęłam zrobić to samo. Zawsze marzyłam o podróżowaniu i oglądaniu świata, ale nawet nie dopuszczam do siebie myśli o pójściu w jej ślady, bo w głębi duszy myślę sobie: „Fajnie, że u niej się to sprawdziło, ale mnie się to nie uda”. Mam wrażenie, że życie przecieka mi przez palce, mamo. Mam już dwadzieścia dwa lata.

Słyszac o dwudziestu dwóch latach w pierwszym odruchu chciałam powiedzieć: „Chyba sobie kpisz...”, czego na szczęście nie zrobiłam. Potem przyszło mi na myśl: „Niewiarygodne, jaką presję wywiera na siebie już teraz. Dopiero wkracza w dorosłość. Ma przed sobą całe życie, a pora na robienie takich niesamowitych rzeczy jest właśnie teraz”. Tego też nie wyartykułowałam głośno. Słuchałam jej dalej.

– Bardzo chciałabym móc połączyć wyjazdy z pracą. Marzę o podróżowaniu. Ale widzę jedynie przeszkody i problemy, które to uniemożliwiają. Po prostu nie jestem tym typem człowieka. Zresztą to i tak nie miałyby szans się sprawdzić. Patrzę na jej raj na ziemi w Meksyku i myślę sobie, że to poza moim zasięgiem.

Zadałam wtedy jedno z najlepszych pytań, jakie nauczyłam się stawiać jako rodzic.

– Mam cię po prostu wysłuchać czy wolałabyś poznać moją opinię?

Córka spojrzała na mnie i odparła:

– Powiedz, co o tym myślisz.

– Najbardziej zastanawia mnie, do jakiego stopnia zwątpienie uniemożliwia ci odkrywanie swoich najgłębszych marzeń i pragnień czy choćby pochylenie się nad nimi. Przecież świetnie wiesz, czego chcesz. Odkąd w ósmej klasie wybrałaś się z babcią do Kambodży, tęsknisz za podróżami i poznawaniem świata. Twoje zmartwienia i wątpliwości są zupełnie normalne. Wszyscy je mamy. Dopóki myślisz „mnie się to nigdy nie uda”, nie podejmiesz żadnych działań w kierunku zrealizowania tego, o czym marzysz – ciągnęłam. – To normalne, że czujesz zazdrość na widok innych ludzi robiących dokładnie to, czego pragniesz, tylko się boisz. Ale dopóki będziesz tylko o tym myśleć, nie będzie to marzeniem, lecz życzeniem.

Marzenia wymagają działania. Wymagają partnerstwa. Stają się prawdziwe dopiero wtedy, gdy znajdziesz w sobie odwagę do zrobienia kroku w ich stronę.

Jeśli ta rozmowa poruszyła w tobie czułe struny; jeżeli targają tobą podobne wątpliwości, powinienes sobie uświadomić jedną rzecz: to nie świat powiedział, że nie możesz czegoś mieć. Ty to zrobiłeś.

Odwróć to

Musisz zrozumieć, że inni ludzie nie odebrali ci możliwości ziszczania pragnień. Wskazują ci kierunek, a po drodze mogą przybijać piątki! Kiedy patrzysz na siebie w lustrze, zamiast widzieć przegranego, ujrzyj prawdę: masz w sobie sojusznika, który pomoże ci w osiągnięciu celu. Potraktuj siebie jako najwierniejszego życiowego partnera, a będziesz zdumiony innymi partnerstwami, które stworzysz, by zdobyć to, czego tak pożądasz. Dostrzeż w życiu potencjał, a się zmienisz. Staniesz się kimś, kto będzie przybijał sobie piątki, by się dopingować, zamiast kisić się w zazdrości. W ten sposób dosłownie przemienisz blokadę w inspirację do działania.

W dowolnym obszarze swojego życia, w którym zazdrościsz czegoś innym, możesz przekuć zazdrość w inspirację:

Ograniczające cię przekonanie:

„Jeśli ktoś inny to ma, mnie się nie uda”.

Odwróć to:

„Jego sukces dowodzi, że także mogę to zdobyć”.

Zazdrość próbuje ci coś powiedzieć

Zastanów się przez chwilę, komu zazdrościsz – może to być ktoś bliski albo osoba podziwiana z oddali. Potraktuj tę zazdrość jak sygnał usiłujący zwrócić na coś twoją uwagę. Nie odwracaj się od niej. Nie próbuj jej ukrywać i nie daj się jej zastraszyć ani zawstydzić. Wyjdź jej naprzeciw, gdyż to najszybszy sposób na sprawdzenie, czego naprawdę chcesz.

MASZ DOŚĆ RZUCANIA SOBIE KŁÓD POD NOGI?

W czasie przygnębiającej życiowej zawieruchy stanęłam przed lustrem w łazience i zrobiłam coś nieoczekiwanego. A potem uczyniłam z tego codzienny nawyk, który odmienił moje życie. Wypróbuj to, a twoje życie także się zmieni.

Mel Robbins

Czy jesteś dla siebie wsparciem, najlepszym i niezawodnym przyjacielem? Czy jesteś wiernym kibicem podczas swojego życiowego maratonu? Czy jesteś świadomy tego, że pomocną dłoń masz codziennie na końcu swojej ręki? Tej, którą przybijasz piątkę z innymi, ale zapominasz przybić ze sobą. I najważniejsze: czy zbudowałeś ze sobą dobrą relację i wiesz, iż możesz na sobie polegać w każdej sytuacji? Książka Mel Robbins pomoże ci odbudować akceptację i wiarę w siebie oraz radość z codzienności. A to właśnie codzienność stanowi większość twojego życia.

Jacek Walkiewicz, psycholog

Jak wszyscy wiemy, nie da się wziąć urlopu od własnego życia. Jednak tylko nieliczni potrafią zmieniać życie tak, żeby nie chciało się od niego uciekać. Mel Robbins mówi i pisze wyłącznie o tym, czego sama doświadczyła. Nie teoretyzuje. Nie proponuje – co za ulga! – naprawiania twojej osobowości, ale zwyczajnie zachęca do dopingowania siebie samego. Ta książka to inspiracja i zastrzyk energii dla wszystkich, którzy chcą się wyrwać z rutyny. Po lekturze nabierzesz ochoty, by częściej gadać ze sobą.

Marzena Chełminiak, dziennikarka

ISBN 978-83-7579-832-6



9 788375 798326