

MEL ROBBINS

REGUŁA

5

SEKUND

**MASZ WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ,
ABY ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE**

G A L A K T Y K A

MEL ROBBINS

REGUŁA

5

SEKUND

MASZ WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ,
ABY ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
*The 5 second rule: Transform your life, work and confidence
with everyday courage*

Copyright © 2017 by Mel Robbins

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
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: 978-83-7579-677-3

Redakcja: *Bogumila Widla*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Studio Kozak*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

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.

Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

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.

PRAWDZIWA HISTORIA

REGUŁY 5 SEKUND

CZYM jest, **DLACZEGO** działa i **JAK** ludzie z całego świata używają jej do zmieniania życia w zaledwie pięć sekund.

- Opisane w tej książce wydarzenia rzeczywiście miały miejsce.
- Żadne personalia nie zostały zmienione.
- Wszystkie zamieszczone wpisy z mediów społecznościowych są prawdziwe.

Nie mogę się doczekać, by podzielić się z tobą tą książką i zobaczyć, jak uwalniasz swoją prawdziwą siłę.

5... 4... 3... 2... 1... START!

Ściskam,

 Mel

SPIS TREŚCI

1

REGUŁA 5 SEKUND

1. PIĘĆ SEKUND DO ZMIANY ŻYCIA 11
2. JAK ODKRYŁAM REGUŁĘ 5 SEKUND 27
3. CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ,
JEŚLI BĘDZIESZ SIĘ POSŁUGIWAŁ REGUŁĄ 39
4. DLACZEGO REGUŁA DZIAŁA 53

2

POTĘGA ODWAGI

5. CODZIENNA ODWAGA 67
6. NA CO CZEKASZ? 79
7. NIGDY NIE POCZUJESZ SIĘ NA SIŁACH 93
8. JAK ZACZAĆ UŻYWAĆ REGUŁY 109

3

ODWAGA ZMIENIA ZACHOWANIE

- JAK ZOSTAĆ NAJBARDZIEJ PRODUKTYWNĄ OSOBĄ,
JAKĄ ZNASZ 121
9. POPRAW STAN ZDROWIA 125
 10. ZWIĘKSZ PRODUKTYWNOŚĆ 139
 11. PRZESTAŃ ODKŁADAĆ SPRAWY NA POTEM 153

4

ODWAGA ZMIENIA NASTAWIENIE

JAK STAĆ SIĘ NAJSZCZĘŚLIWSZYM
CZŁOWIEKIEM, JAKIEGO ZNASZ 169

- 12. PRZESTAŃ SIĘ ZAMARTWIAĆ 175
- 13. PRZESTAŃ SIĘ NIEPOKOIĆ 183
- 14. POKONAJ STRACH 195

5

ODWAGA ZMIENIA WSZYSTKO

JAK ZOSTAĆ NAJBARDZIEJ SPEŁNIONĄ OSOBĄ, JAKĄ ZNASZ 205

- 15. UMACNIANIE PRAWDZIWEJ PEWNOŚCI SIEBIE 209
- 16. REALIZOWANIE PASJI 225
- 17. WZBOGACANIE RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH 235

| TWOJA SIŁA 247

CODZIENNA ODWAGA

Odwaga jest zdolnością do robienia rzeczy, które wydają się trudne, budzą lęk albo wątpliwości.

Nie jest zarezerwowana dla wybrańców.

Odwaga jest nam dana od urodzenia. Jest w każdym z nas. I tylko czeka, abyś ją odkrył.

Chwila odwagi może zmienić dzień. Jeden dzień może zmienić życie. A jedno życie może zmienić świat.

Oto prawdziwa siła odwagi: ujawnia prawdziwego ciebie. Wydobywa to, co w tobie najlepsze.

Odkryj swoją odwagę, a będziesz zdolny do osiągnięcia i przeżywania wszystkiego, o czym zamarysz.

Tak, możesz nawet zmieniać świat.

DLACZEGO REGUŁA DZIAŁA

MOŻESZ WYBRAĆ ODWAGĘ ALBO MOŻESZ WYBRAĆ WYGODĘ,
ALE NIE MOŻESZ MIEĆ JEDNEGO I DRUGIEGO.

– BRENÉ BROWN

Na przestrzeni lat zadawano mi wiele pytań na temat reguły 5 sekund. W ramach wstępu do posługiwania się tym niezwykłym narzędziem postanowiłam odpowiedzieć na kilka spośród najczęściej się powtarzających.

Czym konkretnie jest reguła 5 sekund?

Reguła jest prostym, bazującym na podstawach naukowych narzędziem metakognicyjnym, które umożliwia wprowadzanie natychmiastowych i trwałych zmian w zachowaniu. Nawiasem mówiąc, metakognicja to wyszukany termin oznaczający dowolną technikę umożliwiającą pokonanie własnego mózgu w celu osiągnięcia ambitnych celów.

Jak należy się posługiwać regułą?

Stosowanie reguły jest łatwe. Ilekroć poczujesz instynktowną chęć do podjęcia działania na rzecz realizacji jakiegoś celu albo zobowiązania bądź zauważysz wahanie przed zrobieniem czegoś, co powinieneś zrobić, użyj reguły.

Zacznij w myślach odliczać wstecz: 5... 4... 3... 2... 1... Liczenie pomoże ci się skupić na celu lub zobowiązaniu i odwróci uwagę od zmartwień,

myśli i lęków. Gdy doliczysz do 1, rusz się. I już. To bardzo proste, ale pozwól, że powtórzę: ilekroć będziesz miał do zrobienia coś, co wiesz, że powinieneś zrobić, lecz dręczy cię niepewność, lęk albo czujesz się przytłoczony, po prostu przejmij kontrolę, licząc 5... 4... 3... 2... 1... W ten sposób wyciszysz umysł. A potem, gdy doliczysz do jednego, rusz się.

Liczenie i ruch są działaniami. Ucząc się podejmować działania, gdy normalnie powstrzymałoby cię od tego myślenie, wprowadzasz istotną zmianę. Odliczanie zapoczątkowuje kilka ważnych rzeczy naraz: odwraca uwagę od kłopotów, pozwala skupić się na tym, co masz do zrobienia, zachęca do działania i przełamuje nawyk wahania, rozmyślania i powstrzymywania samego siebie.

Jeśli się zastanawiasz, czy reguła zadziała, jeśli będziesz liczył w zwykły sposób (1... 2... 3... 4... 5), a nie odliczał (5... 4... 3... 2... 1...), to odpowiedź brzmi **n i e** – nie zadziała. Wystarczy spytać Trenta.



Trent Kruessel

Mel,

Jeśli chodzi o regułę 5 sekund, przekonałem się, że ona nie działa, gdy liczę od 1 do 5. Mam wtedy ochotę powiedzieć 6 i cała para idzie w gwizdek. Muszę odliczać od 5 do 1, bo wówczas następne (po „jeden”) słowo, które przychodzi mi do głowy, to „OGNIA!”. A zdecydowanie jest to słowo, które motywuje do działania.

To tylko moje trzy grosze.

Trent odkrył, że jeśli liczy się zwyczajnie, można kontynuować liczenie. A jeśli liczy się wstecz – 5... 4... 3... 2... 1... – to po „jeden” właściwie nie ma już co powiedzieć, zaczyna się więc działać.

Skąd wzięła się nazwa reguły 5 sekund?

To pytanie słyszę bardzo często. I żałuję, że nie mam lepszej odpowiedzi. Nazwałam ją regułą 5 sekund, bo była to pierwsza rzecz, jaka przyszła mi do głowy rano, gdy po raz pierwszy ją zastosowałam – i tak już zostało. Jak zapewne pamiętasz, poprzedniego wieczoru widziałam start rakiety i po-

myślałam sobie: „Po prostu wystrzelę z łóżka jak rakieta!”. Następnego dnia rano odliczyłam 5... 4... 3... 2... 1... – bo właśnie tak robi NASA przed startem statków kosmicznych. Zaczęłam od 5 bez żadnego konkretnego powodu – po prostu uznałam, że taka ilość czasu będzie odpowiednia.

Potem przekonałam się, że na świecie jest o wiele więcej reguł 5 sekund – na przykład ta o jedzeniu czegoś, co spadło na podłogę*, błąd pięciu sekund w koszykówce, gra, którą Ellen DeGeneres prowadzi podczas swojego talk-show** czy pięciosekundowy sprawdzian pozwalający ocenić, czy chodnik nie jest zbyt gorący od słońca, by można było wyjść po nim na spacer z psem.

Gdybym wiedziała, że wieść o mojej regule rozejdzie się po świecie, zapewne wymyśliłabym jakąś oryginalniejszą nazwę. Z dzisiejszej perspektywy sądzę jednak, że wszystkie reguły 5 sekund mają ze sobą coś wspólnego. Wymagają fizycznego poruszenia się w ciągu trwającego pięć sekund okna czasowego.

Fizyczny ruch jest zarazem najważniejszą częścią mojej reguły, bo kiedy się poruszasz, zmienia się twoja fizjologia, a umysł podąża za nią. Być może nazwa jest więc nie tylko właściwa, lecz wręcz idealna, bo nawiązuje do innych trwających pięć sekund czynności, dzięki czemu reguła wydaje się bardziej znajoma, uniwersalna i prawdziwa.

Reguła trochę przypomina slogan marki Nike: *Just do it*

Różnica między *Just do it* (Po prostu to zrób) a regułą 5 sekund jest prosta. *Just do it* to pewna koncepcja – chodzi o to, co o powinieneś zrobić. Reguła 5 sekund zaś stanowi narzędzie – chodzi o to, jak nakłonić się do robienia tego czegoś.

Nie bez powodu *Just do it* jest najsłynniejszym sloganem reklamowym na świecie, budzącym oddźwięk we wszystkich kręgach kulturowych. Wiesz, co sprawia, że hasło to jest tak nośne? Chodzi o słowo JUST.

* Większość ludzi uważa, że pożywienie, które spadło na podłogę i nie leżało na niej dłużej niż pięć sekund, można bezpiecznie jeść, bo nie zdążyły na nie „wskoczyć” bakterie (przyp. red.).

** W grze chodzi o to, by w ciągu pięciu sekund wymienić trzy rzeczy pasujące do pytania zadane przez prowadzącego (przyp. tłum.).

Słowo JUST zostało użyte, dlatego że firma Nike zdaje sobie sprawę z tego, o czym już wielokrotnie pisałam – tuż przed podjęciem działania najpierw zatrzymujemy się i zastanawiamy. Hasło *Just do it* bierze pod uwagę wysiłek, jaki kosztuje nas dążenie do bycia lepszymi. Wszyscy się wahamy i bijemy z uczuciami, zanim podejmiemy decyzję. Słowo JUST podpowiada, że nie jesteśmy w tym osamotnieni. Każdy z nas przeżywa te chwilowe rozterki.

Chodzi o chwilę tuż przed tym, zanim spytasz, czy możesz dołączyć do gry, która już trwa; o chwilę zastanowienia się, czy zrobić na siłowni trzecią serię powtórzeń albo gdy bijesz się z myślami, czy wyjść pobiegać, choć na zewnątrz leje jak z cebra.

Owo hasło bierze pod uwagę wymówki i lęki, a Nike zachęca nim, abyś wznosił się ponad to wszystko. *No chodź... nie myśl o tym... PO PROSTU TO ZRÓB. Wiem, że jesteś zmęczony... PO PROSTU TO ZRÓB. Wiem, że się boisz... PO PROSTU TO ZRÓB.*

Hasło Nike zachęca do pokonania zwątpienia i przejścia do działania. Nike wie, że masz w sobie wielki potencjał, który znajduje się po drugiej stronie medalu wymówek. Ten slogan porusza czułe struny, dlatego że każdy z nas (nawet jeśli jest olimpijczykiem) musi się PRZEŁAMAĆ. I właśnie wtedy przychodzi w sukurs reguła 5 sekund. To sposób na przełamanie się, gdy w pobliżu nie ma trenera, rywala, rodzica, rozentuzjowanego kibica albo kolegi z zespołu, którzy cię zmotywują. Dzięki regule po prostu liczysz 5... 4... 3... 2... 1..., aby przełamać się do działania.

Czy każdy ma taką pięciosekundową szansę na podjęcie działania?

Tak. W przypadku każdego z nas można mówić o takim przedziale czasu między instynktowną chęcią do zmiany a reakcją umysłu, który chce ten instynkt stłamsić. Choć umysł zaczyna działać przeciwko tobie już po ułamku sekundy, musi minąć jeszcze kilka chwil, by myśli i wymówki zaatakowały z pełną siłą i cię powstrzymały. Mechanizm trwającej pięć sekund szansy wydaje się sprawdzać u każdego.

To rzekłszy, zdecydowanie zachęcam cię do zmodyfikowania reguły w sposób dla ciebie najskuteczniejszy. Ja sama zauważyłam, że im więcej czasu mija od pierwszego impulsu do działania i fizycznego ruchu, tym głośniejsze stają się wymówki i tym trudniej mi się zmusić do akcji. Angela się przekonała, że pięć sekund na decyzję „przeradza się w 50 sekund, a potem w 500 sekund, jeśli obawy są głębsze”. Obecnie traktuje regułę 5 sekund tak, jakby w chwili zero mózg miał „dokonać samozniszczenia”.



Angela Rae Hughes Mam podobne doświadczenia i dziękuję ci za tę prelekcję. Jestem już z powrotem w domu, w Seattle, i chciałam ci powiedzieć, że zmotywowowałaś mnie do zajęcia się sprawą, którą nieustannie odkładałam, bo głęboko w sobie wątpiłam i bałam się porażki. Uświadomiłam sobie, że zawsze stosowałam regułę 5 sekund, tylko nie zdawałam sobie z tego sprawy... Uświadomiłam sobie też, że tych 5 sekund przeradza się w 50 sekund, a potem w 500 sekund, jeśli obawy są głębsze. Nauczyłaś mnie, że mój mózg odetnie mi chęć do działania po pięciu sekundach, postanowiłam więc traktować regułę 5 sekund tak, jakby mózg miał „dokonać samozniszczenia” (z braku lepszego sformułowania) w chwili zero, lepiej więc, żebym ZACZĘŁA DZIAŁAĆ! Mel Robbins, bardzo dziękuję za twoją mądrość.

Jeśli poskutkuje u ciebie krótszy albo dłuższy czas na działanie, dostosuj regułę do swoich potrzeb.

Matt, dobry przyjaciel mojego męża i mój, przygotowywał się do swoich pierwszych zawodów Tough Mudder*. Mieszka w New Jersey i podczas mroźnej zimy wysłał poniższą wiadomość do mojego męża. Skrócił czas na podjęcie decyzji do trzech sekund, bo zauważył, jak szybko mózg ściąga mu cugle.

Przekaż swojej dziewczynie, Mel, że reguła 5 sekund się u mnie sprawdza. Skróciłem ją do 3 sekund. Po co rozgryzać zawiloci życia, skoro można zacząć działać już po 3 sekundach. Przez 5 sekund potrafię wpaść na co najmniej dwie wymówki. A w ciągu 3 sekund mój umysł zdąży już nacisnąć pierwszy przycisk na telefonie, aby ruszyć do boju. Dziś rano po przebudzeniu niechcący zerknąłem na termometr (trwało to 2 sekundy, ale w trzeciej sekundzie już zaczynałem zakładać prawy but do biegania).

* Trudny bieg z przeszkodami na dystansie 16–19 km (przyp. tłum.)

Właśnie na tym polega działanie tego mechanizmu w mózgu – im dłużej się nad czymś zastanawiasz, tym bardziej przechodzi ci ochota do działania. Jesteśmy niezrównani w nakłanianiu się do poniesienia jakichkolwiek zmian. Gdy tylko pojawia się impuls do działania, zaczynamy racjonalnie wybijać go sobie z głowy. Właśnie dlatego musisz zacząć działać szybciej – aby nie dopuścić do głosu wymówek, zanim wpadniesz w pułapkę własnego umysłu.

Do czego mogę jej użyć?

Na przestrzeni lat słyszałam tysiące przykładów zastosowania reguły do poprawy jakości życia, relacji międzyludzkich, zadowolenia i sytuacji w pracy. Każdy z tych przykładów można jednak przypisać do jednej z trzech kategorii zastosowania reguły.

▪ Możesz jej użyć do zmiany swojego postępowania

Możesz posłużyć się regułą w celu wypracowania nowych nawyków, odejścia od dotychczasowych, złych przyzwyczajeń i opanowania umiejętności wglądu w siebie oraz samokontroli, dzięki którym będziesz postępował bardziej intencjonalnie i efektywnie w relacjach z samym sobą i z innymi ludźmi.

▪ Możesz jej użyć do odważnego działania na co dzień

Możesz posłużyć się regułą, aby odkryć odwagę potrzebną do robienia rzeczy nowych, budzących obawy albo niepewność. Reguła uciszy głos zwątpienia w siebie i da ci pewność do podążania za głosem pasji, prezentowania swoich pomysłów w pracy, zgłaszania się na ochotnika do przedsięwzięć wymagających wyjścia poza strefę komfortu, tworzenia sztuki czy bycia lepszym liderem.

▪ Możesz jej użyć do zapanowania nad własnym umysłem

Możesz posłużyć się regułą, aby powstrzymać napór negatywnych myśli i niekończących się kłopotów, które cię przygniatają. Możesz też przełamać nawykowe lęki i pokonać każdy strach. Gdy przejmiesz kontrolę nad

umysłem, będziesz w stanie myśleć o rzeczach, które sprawiają ci radość, zamiast skupiać się na negatywach. To zaś jest moim zdaniem najpotężniejszy sposób zastosowania reguły.

Dlaczego coś tak prostego działa?

Reguła działa, bo jest bardzo prosta. Mózg próbuje stłumić chęć do działania na rozmaite, chytne sposoby. Kilku spośród moich ulubionych naukowców, profesorów i myślicieli napisało bestsellerowe książki i wygłaszało na konferencjach TED wybitne prelekcje, ze szczegółami przedstawiające metody zdradzania człowieka przez jego własny umysł. Lista mechanizmów jest niemal nieskończona i obejmuje uprzedzenia poznawcze, paradoks wyboru, psychologiczny układ odpornościowy czy „efekt reflektora”. Ci wybitni badacze nauczyli mnie, że w chwili, w której chcesz się zmienić, przełamać jakiś nawyk albo zrobić coś trudnego lub budzącego strach, mózg będzie próbował cię powstrzymać.

Zasadniczo mózg stara się nakłonić cię do przemyślenia sprawy. A gdy dasz się na to złapać, wpadniesz w pułapkę własnych myśli. Umysł ma milion metod zniechęcania cię do działania. To neurologiczny powód, dla którego zmienianie się jest tak trudne. Zgodnie z tym, o czym pisałam w rozdziale 1, zmiana wymaga robienia rzeczy nowych, budzących niepewność albo strach. Mózg jest tak skonstruowany, żeby nie pozwolił na coś takiego. Mózg boi się rzeczy nowych, budzących niepewność albo strach, zrobi więc wszystko, co możliwe, by ci je wyperswadować. Tak już jesteśmy zaprogramowani, a zawahanie pojawia się bardzo szybko. Właśnie dlatego trzeba działać jeszcze szybciej, aby je pokonać.

Reguła wykorzystuje kilka bardzo skutecznych i udowodnionych zasad nowoczesnej psychologii, a zarazem stanowi ich przykład. Chodzi o: nastawienie na działanie, wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli, elastyczność zachowań, zasadę postępu, rytuały inicjowania, złotą zasadę nawyków, prawdziwą dumę, celowe działanie, planowanie warunkowe („jeśli... to”) i energię aktywacji. W dalszej części tej książki, przy okazji szczegółowego omawiania metod zastosowania reguły w konkretnych aspektach życia, zapoznasz się bliżej z wymienionymi mechanizmami.

Jak jedna reguła może działać w tylu obszarach życia?

Reguła 5 sekund tak naprawdę działa tylko na jedno – na ciebie. Za każdym razem powstrzymujesz się od zmiany w ten sam sposób – wahasz się, potem za dużo myślisz, aż wreszcie zamykasz się w klatce własnego umysłu.

Chwila zawahania jest zabójcza. Rozterka wysyła do mózgu bodziec stresowy. To czerwone światło, które sygnalizuje, że coś jest nie tak – i mózg przestawia się w tryb ochronny. Właśnie dlatego wszyscy jesteśmy zaprogramowani na porażkę. Zastanów się nad tym przez chwilę.

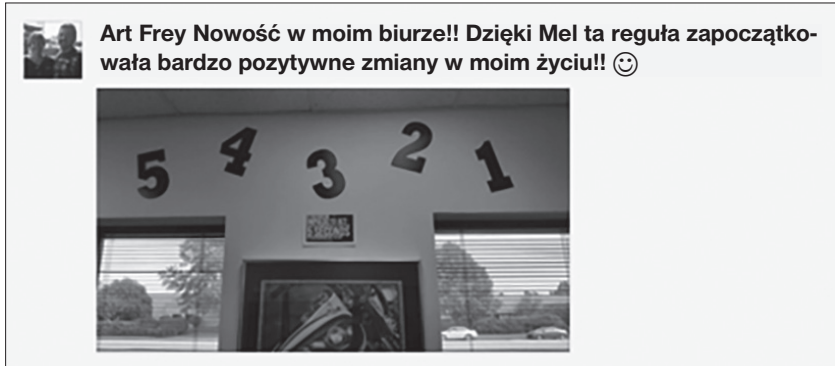
Nie wahasz się bez przerwy. Na przykład nie wahasz się, gdy rano nalewasz sobie kawy do filiżanki. Nie wahasz się, gdy zakładasz dzinsy. Nie wahasz się przed włączeniem telewizora. Nie wahasz się, kiedy chcesz zadzwonić do najlepszego przyjaciela. W ogóle nad tym nie myślisz. Po prostu masz ochotę zadzwonić do przyjaciela, sięgasz więc po telefon i dzwonisz. Kiedy jednak wahasz się tuż przed zadzwonieniem do klienta albo odpisaniem komuś na wiadomość, twój mózg dochodzi do wniosku, że coś musi być nie tak. Im dłużej się zastanawiasz nad przeprowadzeniem rozmowy, tym mniejsza szansa na nią.

Większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy z częstotliwości takich zawahań, bo ulegamy im tyle razy, że przeradzają się w nawyk. A tak opisuje je Tim po zastosowaniu reguły:

Szczerze mówiąc, sądzę, że reguła jest tak skuteczna, dlatego że sam fakt myślenia o niej w sposób priorytetowy pozwala rozpoczynać i realizować działania, które normalnie pominęłyby się i zignorowało. Powtarzam też „A niech to, raz kozie śmierć”. Reguła jest skuteczna, bo pomaga przełamać zakorzenione wzorce myślenia i pozwala (przynajmniej mnie) bezpiecznie zaryzykować. Serio, czemu w ogóle bałem się robienia pewnych rzeczy, które teraz robię? Przecież świat nigdy się nie zawalił od tego, co zrobiłem albo czego nie zrobiłem.

Wkrótce się przekonasz, że tej chwili zawahania można użyć na swoją korzyść. Ilekroć przyłapiesz się na wahaniu, to znaczy, że przyszła pora na przełamanie się! Otwiera się pięciosekundowe okno możliwości i powinieś odliczyć 5... 4... 3... 2... 1..., aby się przełamać i wznieść ponad wszelkie wymówki.

Oglądanie zapisu 5... 4... 3... 2... 1... może skutecznie przypominać o regule i jej ważności. Art powiesił te cyfry na ścianie swojego biura, aby przez cały dzień pracy podsycać motywację i realizować plany.



Czy za pomocą reguły można osiągnąć trwałe zmiany w zachowaniu?

Reguła pokona system operacyjny mózgu i pomoże ci przezwyciężyć opór w danej chwili. A wiesz co jeszcze? Z czasem, jeśli będziesz stosował regułę, zniszczysz ten system dokumentnie. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że pewne wzorce myślenia, jak martwienie się, wątpienie w siebie i strach, są tylko nawykami – i powtarzamy te wzorce zupełnie nieświadomie. Jeśli wszelkie działania niweczące własne szczęście są tylko nawykami, to znaczy, że w myśl najnowszych badań możesz je przełamać. Da się zmienić przyzwyczajenia takie jak:

czekanie
 zwątpienie
 powstrzymywanie się
 niezabieranie głosu
 poczucie braku wiary w siebie
 martwienie się
 nadmierne rozmyślanie

Istnieje coś takiego jak złota reguła nawyków – i jest ona bardzo prosta: aby zmienić dowolny zły nawyk, musisz czymś zastąpić wzorzec postępowania, który bez przerwy powtarzasz. Szczegółowo wyjaśnię to w czwartej części książki. Nauczę cię, jak zerwać z mentalnymi nawykami martwienia się, lęków, paniki i strachu przy użyciu reguły 5 sekund oraz zdobyczy najnowszych badań.

Na razie powinieneś wiedzieć jedno – reguła 5 sekund i trik z odliczaniem (5... 4... 3... 2... 1... START!) stanie się nowym wzorcem postępowania. Zamiast się powstrzymywać, odliczysz 5... 4... 3... 2... 1..., aby się przełamać i zacząć działać. Odliczanie jest też przykładem czegoś, co naukowcy nazywają rytuałem inicjacyjnym. Rytuały inicjacyjne przełamują schematy odruchowych, złych zachowań i zaszczipiają nowe, pozytywne.

Jeśli opanujesz regułę, przeprogramujesz swój umysł. Nauczysz się nowych wzorców postępowania. Zamiast machinalnie zaczynać się martwić, wahać i lękać, zaczniesz spontanicznie i odważnie działać. Z upływem czasu, w miarę stawiania kolejnych kroków, odkryjesz coś jeszcze – prawdziwą pewność i dumę z samego siebie. Chodzi o ten autentyczny rodzaj dumy, płynący z realizowania celów i osiągnięcia małych zwycięstw w istotnych sprawach.

Wszystko, co twoim zdaniem jest niezmiennie, w tym nawyki, nastawienie i osobowość, w istocie jest elastyczne. Fakt ten ma bardzo doniosłe życiowe konsekwencje. Możesz zmienić „standardowe” nastawienie mentalne i nawyki dzięki pojedynczym, pięciosekundowym decyzjom. Łącznie, te małe decyzje diametralnie zmieniają to, kim jesteś, jak się czujesz i jak żyjesz.

Zmień decyzje, a zmienisz swoje życie. A co najbardziej spośród wszystkich rzeczy wpłynie na zmianę owych decyzji? Odwaga.

JAK ZACZAĆ UŻYWAĆ REGUŁY

JEŚLI MYŚLISZ, ŻE MOŻESZ ALBO ŻE NIE MOŻESZ,
TO W OBU PRZYPADKACH MASZ RACJĘ.

– HENRY FORD

Najszybszy sposób na wcielenie w życie reguły 5 sekund polega na tym, by zacząć jej używać, tak jak ja to zrobiłam. Mam dla ciebie prosty sprawdzian: wyzwanie – wstawanie, które możesz podjąć już jutro, aby przyspieszyć rozpoczęcie stosowania reguły. Po prostu ustaw budzik na pół godziny wcześniej niż zwykle, a w chwili, gdy zadzwoni, policz 5... 4... 3... 2... 1... i zerwij się z łóżka.

Zmiana jest prosta, a nie łatwa

To wyzwanie jest ważne z kilku powodów.

Po pierwsze, nie daje możliwości manewru. Zadanie jest proste. Jesteś tylko ty, budzik i 5... 4... 3... 2... 1... Jeśli ci się nie uda, to znaczy, że podejmiesz decyzję o zignorowaniu reguły 5 sekund.

Po drugie, jeżeli możesz zmienić poranne nawyki, to możesz zmienić wszystko. Zmiana wymaga celowego działania, bez względu na to, jak się czujesz. Jeśli możesz w ten sposób zapanować nad jednym obszarem życia, dasz radę to zrobić w dowolnej innej dziedzinie, którą spróbujesz usprawnić.

Po trzecie, chciałabym, abyś doświadczył czegoś, co nazywa się „energiją aktywacji”, i poczuł, jak trudno jest zmuszać się do robienia

nawet prostych rzeczy. W chemii energia aktywacji to minimalna ilość energii niezbędna do zainicjowania reakcji. Chemicy odkryli, że ten początkowy impuls jest znacznie silniejszy od średniej ilości energii potrzebnej do podtrzymania już trwającej reakcji. Co to ma wspólnego ze wstawaniem z łóżka? Bardzo wiele. Początkowa ilość energii potrzebna do zerwania się z łóżka jest znacznie większa niż energia wydatkowana, gdy już wstaniesz i zaczniesz się krzątać.

Legenda psychologii Mihály Csíkszentmihályi odniósł tę koncepcję do ludzkiego zachowania i uznał energię aktywacji za jeden z powodów, dla których wprowadzanie zmian jest tak trudne. Definiuje on energię aktywacji jako „początkowy, silny impuls energii, który jest konieczny do zmiany” – bez względu na to, czy chodzi o ruszenie samochodem z miejsca, czy wyjście z ciepłego łóżka o poranku.

Jerome z Filipin napisał:

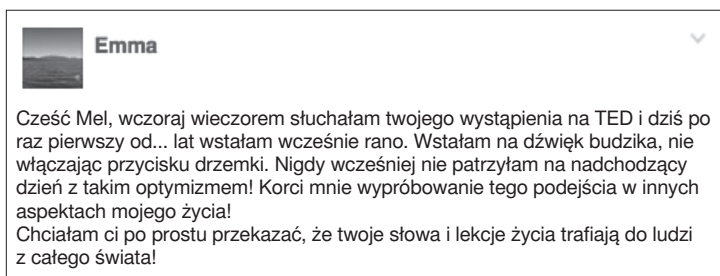
Czuję się niekomfortowo, bo moje ciało i umysł nie są gotowe na tego rodzaju regułę. Ale mam ochotę ją wypróbować.

Ta pierwsza porcja energii aktywacji budzi niechęć, ale chcę, abyś poczuł ów opór i mógł się przekonać, na czym polega przełamywanie się.

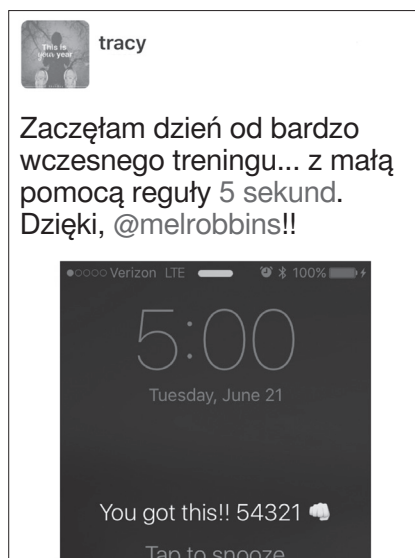
Jeśli nie dostaniesz tego silnego impulsu (jak w dzieciństwie, kiedy matka wyłączała telewizor i mówiła: „Jest piękna pogoda, wyjdź i się pobaw na zewnątrz”), twój mózg niezawodnie doprowadzi cię do nicnierobienia.

Liczenie 5... 4... 3... 2... 1... jest początkiem reakcji łańcuchowej, która nie tylko pobudza korę przedczołową, ale też przygotowuje cię do fizycznego „początkowego, silnego impulsu energii”, niezbędnego do zmiany.

Wstając w chwili, gdy zadzwoni budzik, aplikujesz sobie zastrzyk wewnętrznej siły. Ten prosty akt wstawania na dźwięk dzwonka jest dowodem na to, że masz w sobie moc potrzebną do zrobienia tego, co zrobić trzeba. Poza tym, jak odkryła Emma, „pozwala on spojrzeć na nadchodzący dzień z większym optymizmem”.



Tego samego doświadczyła Tracy. Dzięki temu, że za sprawą reguły zerwała się z łóżka o 5.00 rano i poszła na siłownię, Tracy rozpoczęła dzień pozytywnym akcentem.



Jeśli nie potrafisz wygramolić się z łóżka, nie będziesz też w stanie dokonać wielu innych zmian, jakie chcesz wprowadzić w swoim życiu. A jeżeli umiesz zrobić ten prosty krok i przejąć kontrolę nad porankami, zapoczątkujesz serię zdarzeń, które doprowadzą do zmian na wszystkich innych polach.

Jak ułatwić sobie zadanie

1. Zanim położysz się spać, postaw budzik w innym pokoju i nastaw go na 30 minut wcześniej, niż normalnie wstajesz. Choć niełatwo jest „ściągnąć tyłek z łóżka”, jak to ujęła Patty, musisz się przełamać, aby zrealizować wyzwanie.

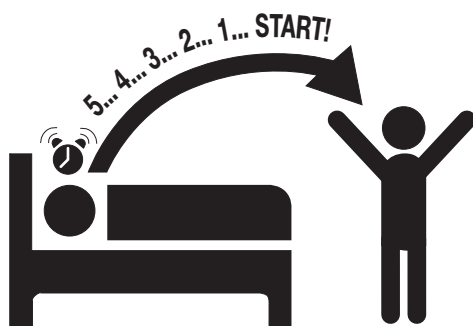


Patty

Właśnie wysłuchałam cię na TED i będę cię jutro przeklinać przy wstawaniu o 30 minut wcześniej, ale ściągnę ten „świąteczny” tyłek z łóżka!

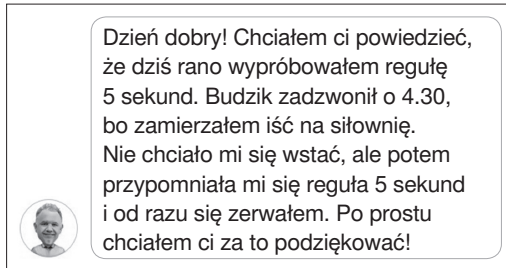
Może ciekawi cię, dlaczego chcę, abyś zaczął to ćwiczenie od ustawienia alarmu na pół godziny wcześniej. Powód jest prosty. Chcę, byś p o c z u ł, że to trudne; jak gdybyś musiał dosłownie, ponownie cytując Patty, ściągnąć się z łóżka.

2. Nazajutrz, gdy tylko odezwie się budzik, otwórz oczy i zacznij odliczanie: 5... 4... 3... 2... 1... Odrzuć kołdrę, wstań i wyjdź z sypialni. Zacznij dzień. Bez opóźnień. Bez nakrywania głowy poduszką. Bez ociągania się, przysypiania i wczolgiwania się z powrotem do łóżka.



Czego się możesz spodziewać? Gdy zadzwoni budzik, pomyślisz sobie, co czujesz wobec wstawania. Przyjdzie ci do głowy, że: *to wyzwanie – wstawanie jest głupie*. Spróbujesz sobie wmówić, żeby *zacząć od jutra*.

Tak jak Timowi, „nie będzie ci się chciało wstać”, ale reguła 5 sekund pomoże wygrać bitwę z uczuciami i pozwoli zrobić coś, co ułatwi ci wyjście z łóżka.



Gdy Tim przypomniał sobie o regule 5 sekund, od razu wstał i poszedł na siłownię. Bardzo wiele osób kieruje się w życiu nastawieniem „po prostu mi się nie chce”. W takich chwilach reguła pomoże ci zabrać się do działania, tak jak w przypadku Jessiki:

Przekonałam się, że 5... 4... 3... 2... 1... START pomaga mi w te dni, kiedy „po prostu mi się nie chce”, czyli codziennie... i dlatego raz jeszcze DZIĘKUJĘ!

Nastawienie „po prostu mi się nie chce” potrafi zawładnąć całym dniem, to zaś jest kolejny ważny argument przemawiający za stosowaniem reguły. Reguła będzie emanować na inne obszary twojego życia. Spytaj Stephena, który napisał do mnie wieczorem przed podjęciem wyzwania – wstawania.

Oglądałem na YouTube twoje wystąpienie z TEDx. Bardzo inspirujące. Jutro zerwę się o 6.30 rano i od razu wyjdę spod kołdry. Żadnego drzemania.

– Stephen

Zapytałam go, jak poszło wczesne wstawanie. Odpisał, że przy pierwszej próbie „do bani”, ale z upływem czasu „różnica była ogromna”. Jego „nastawienie zmieniło się dosłownie w ciągu kilku minut”, a od chwili podjęcia wyzwania – wstawania znalazł nową pracę, dzięki której „zaczął żyć pełną piersią”.

Jak poszło? Do bani. Nienawidzę poranków. Nienawidziłem też prawie wszystkich miejsc, w których dotąd pracowałem. Zawsze spoczywałem na laurach i rzadko pielęgnowałem swoje pasje. Wystarczało mi, że jest „znośnie”.

Kiedy wysłałem ci wiadomość o wstaniu z łóżka o 6.30, byłem bezrobotny od 4 miesięcy. Nie mogę powiedzieć, że od tamtej pory nie budziłem się później, ale różnica była ogromna. Wcześniej wychodziłem z założenia, że nie dam rady znaleźć nowej pracy, na której by mi zależało i takiej, by pozwalała związać koniec z końcem, odłożyć na emeryturę i zwyczajnie żyć. Pierwszy poranek był okropny, ale tylko przez kilka minut. Moje nastawienie zmieniło się dosłownie w ciągu tych kilku minut. Byłem na nogach, gotowy na podbój świata. Od tamtej pory znalazłem nową pracę – sprzedaję usługę, w której przydatność głęboko wierzę. A jej potencjał zarobkowy jest na tyle duży, że wystarcza mi nie tylko na opłaty, lecz też na odkładanie na emeryturę i na to, by zacząć żyć pełną piersią i znów się bawić.

Myszę, że to, co teraz napiszę, będzie najlepszym podsumowaniem. Uwielbiam pomagać innym i od dawna miałem wizję spełnienia się na tym polu dzięki przedsięwzięciu, które pozwalałoby mi zdobywać i udostępniać wiedzę, pieniądze oraz środki, by inni ludzie mogli realizować swoje pasje. A 12 września przycisk „drzemka” się zepsuł, ja zaś przestałem działać na autopilocie. Świecie, miej się na baczności, naddziałam i przyprowadzę ze sobą przyjaciół.

Zgodnie ze słowami Stephena, „przycisk »drzemka« się zepsuł, a on przestał działać na autopilocie” – i właśnie na tym polega różnica. Stephen nie tylko zaczął wcześniej wstawać. Z kogoś, kto „zawsze spoczywał na laurach i rzadko pielęgnował swoje pasje”, zmienił się w człowieka, który wziął ster życia we własne ręce, podejmując kolejne, pięciosekundowe decyzje. A wszystko zaczęło się od wstawania na dźwięk budzika.

Jeśli potrafisz wstać o czasie, zacząć dzień z animuszem, planować, myśleć o swoich celach i skupić się na sobie, zanim przytłoczą cię codzienne obowiązki, po prostu osiągniesz więcej. To pierwszy krok do przejścia kontroli nad życiem.

Pamiętaj, że choć stworzyłam regułę 5 sekund po to, by pomagała mi co rano wstawać z łóżka, chodzi w niej o coś znacznie więcej niż budzenie się na czas. Chodzi w niej o budzenie wewnętrznej siły i wykorzystywanie jej do zreorganizowania swojego życia.

Gdy już wypróbujesz wyzwanie – wstawanie, napisz mi, czego reguła 5 sekund pozwoliła ci się dowiedzieć o sobie. Być może tak jak Stephen stwierdzisz, że było „do bani”, ale gwarantuję, że po pewnym czasie ta jedna mała zmiana zaowocuje „ogromną różnicą”.

Mój codzienny rytuał

1. Wstaję, gdy zadzwoni budzik.

Znaczenie tego faktu omówiliśmy przy okazji wyzwania z wstawaniem. Dzwoni budzik. Wstaję. Koniec tematu. Jeśli chcesz osiągnąć najwyższą produktywność, NIGDY nie powinieneś używać przycisku drzemki. Istnieje nawet neurologiczne uzasadnienie tego faktu, które poznałam podczas gromadzenia materiałów do tej książki.

Pewnie wiesz, że smacznie przespana noc jest ważna dla produktywności. Założę się jednak, że nie wiedziałeś, iż sposób wstawania jest równie istotny jak jakość snu. Naukowcy odkryli niedawno, że użycie przycisku drzemki ma niekorzystny wpływ na pracę mózgu i produktywność, który może się utrzymywać nawet przez cztery godziny! Oto garść wyjaśnień.

Śpimy w cyklach, które trwają jakieś 90–110 minut. Mniej więcej na dwie godziny przed przebudzeniem cykle te kończą się i organizm powoli przygotowuje się do pobudki. Kiedy zadzwoni budzik, organizm jest już przestawiony na tryb budzenia się. Jeżeli naciśniesz guzik drzemki i ponownie zapadniesz w sen, zmusisz mózg do zainicjowania nowego cyklu, który trwa kolejne 90–110 minut.

Gdy kwadrans później budzik ponownie się odezwie, kora mózgowa odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, uwagę, czujność i samokontrolę wciąż będzie w cyklu spania. Nie da się jej raptownie obudzić – potrzebuje ona kolejnych 75 minut na dokończenie tego, co zapoczątkowało włączenie przycisku drzemki.

Wyjście z tej sennej bezwładności i przywrócenie pełnej sprawności procesów kognitywnych może zająć nawet cztery godziny. Właśnie dlatego czujemy się tak oteźiali, gdy wstajemy po dodatkowej drzemce. Przyczyną nie jest niedospanie. Chodzi o to, że po naciśnięciu przycisku „drzemka” zacząłeś nowy cykl snu, a potem go przerwałeś. W dni, w które uruchomiłeś przycisk drzemki, nie będziesz działać na najwyższych obrotach.

Podchodzę więc do tego śmiertelnie poważnie. Rozlega się budzik. Żadnych drzemek. Wstaję. Bezdyskusyjnie.

Jak w ciągu 5 sekund przełamać nawyk odkładania spraw na później? Tajemnica nie tkwi w wiedzy, co zrobić, ale w tym, jak się do tego przełamać.

Pewność siebie i odwaga nie są niezbędne, aby od dziś zacząć zmieniać swoje życie na lepsze. Mel Robbins opisuje narzędzie, które ci w tym pomoże. Na podstawie badań naukowych nad nawykami i zaskakujących faktów zaczerpniętych ze świata sztuki, biznesu oraz przełomowych chwil w historii, autorka wyjaśnia, na czym polega zaskakująca skuteczność jej metody. W trakcie lektury *Reguły 5 sekund* odkryjesz, że wystarczy tylko 5 sekund, aby:

- przełamać nawyk odkładania spraw na później,
- pokonać strach i niepewność,
- przestać się martwić i poczuć się szczęśliwszym,
- odważnie przedstawiać swoje pomysły,
- podejmować działania mimo wątpliwości.

Reguła 5 sekund przedstawia proste i uniwersalne rozwiązanie zasadniczego problemu, który trapi nas wszystkich: jeśli nie działamy, sami rzucajmy sobie kłody pod nogi.

Międzynarodowy bestseller przetłumaczony na ponad 30 języków!

Reguła 5 sekund może być szczególnie pomocna dla osób, które znają siebie, realistycznie oceniają swoje możliwości i ograniczenia, wiedzą, co chciałyby zmienić, brakuje im jednak energii lub odwagi, aby zrobić to, czego pragną.

Jednocześnie lektura tej książki może być inspirująca dla każdego z nas, kto jest otwarty na poszukiwanie prostych zasad i mikrokorekt, które mogą przynieść makroefekty, oraz wskazówek dotyczących pracy nad swoim nastawieniem w relacjach osobistych, zawodowych i biznesie tak, aby motywację przekształcać w determinację.

Jacek Santorski

Patronat medialny:

e!stilo
MAGAZYN

X
SUKCES
PISANY
SZMINKĄ

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-677-3



9 788375 796773

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)