



Lekcja 3: Życiowe przykłady

Wprowadzenie do lekcji: Stoicy podchodzą z rozwagą do wyznaczania celów. Polecają, by były one spójne z Twoimi wartościami, talentami i w pełni zależne od Ciebie.

Jako uzupełnienie stoickich zasad świetnie sprawdzi się model GROW, dzięki któremu stworzysz strategię osiągnięcia celów.

Z poziomu celów przejdziemy też do konkretnych planów działania. Poznasz także jeden z najlepszych sposobów praktykowania stoickiej filozofii.

Cele

Gdy znasz już swoje wartości, możesz przejść do określania celów. Prawdopodobnie kojarzysz SMART – współczesny akronim określający, jakie powinny być Twoje cele. Stoicy posługiwali się nieco innym zestawem wskazówek.

Zależne od Ciebie

Osiągnięcie każdego celu powinno zależeć wyłącznie od Ciebie. Nie w 50% czy nawet 80% – tylko w 100%. Tak powinienesz/powinnaś sformułować swój cel, by ani los ani inni ludzie nie mogli Ci przeszkodzić w Twoich zamierzeniach.

Zamiast „bycia zdrowym(-wą)” lepiej będzie podjąć decyzję o regularnych ćwiczeniach, zaplanować, co będziesz jeść, ustalić pory kładzenia się spać i wstawania.

Zamiast „bycia bogatym(-tą)” lepiej jest ustalić, ile pieniędzy potrzebujesz do godnego życia i skupić się na wykonywaniu działań, które być może Ci je zapewnią.

Pierwszego dnia kursu w lekcji 4. zajmowałeś(-łaś) się podobną zamianą. Warto przypomnieć sobie, jak w praktyce dokonywać tego rozgraniczenia.

Spójne z wartościami

Tylko te cele są godne Twojej uwagi, które wprost wynikają z Twoich wartości. Oczywiście każdy z nas może mieć swój własny zestaw i nie ograniczać się jedynie do 4 wymienionych przez stoików. Sam uzupełniłem odwagę, umiar, sprawiedliwość i mądrość o zdrowie oraz rodzinę.

Planując poszczególne działania, zadaj sobie zawsze pytanie: *Na rzecz której ze swoich podstawowych wartości teraz pracuję?* Jeśli nie znajdujesz łatwo odpowiedzi, zastanów się czy na pewno warto się tym zająć?



Uwzględniające Twoje zasoby

„Musisz się zastanowić, do czego bardziej nadaje się twoja natura: do działalności publicznej na forum czy do pracy naukowej i do teoretycznych rozważań w zaciszu domowym, i do czego winienesz dążyć, do czego cię wiedzie wrodzona siła uzdolnień. Isokrates siłą wyprowadził z sądu Efora, ponieważ doszedł do wniosku, że więcej on przyniesie pożytku, pisząc dzieła historyczne.”

Seneka, *O pokoju ducha*, VII.2

Stoicy wierzą, że każdy z nas ma pewne talenty. Niektóre uzdolnienia widoczne są już w dzieciństwie, jak np. słuch muzyczny czy umiejętność rysowania. Inne wymagają czasu i treningu, by wyszły na światło dzienne.

Naszym zadaniem jest po pierwsze odkryć swoje uzdolnienia, a po drugie brać je pod uwagę w podejmowanych decyzjach i wyznaczonych celach.

Być może słyszałeś(-łaś) powiedzenie: *Śpiewać każdy może... ale nie każdy potrafi*. Oczywiście, jeśli zainwestuje dość dużo czasu i pieniędzy, pewnie jego umiejętności wzrosną. Jeśli jednak nie ma do tego naturalnego talentu, będzie to wymagało dużo dodatkowej pracy. Można ten czas lepiej zainwestować, wybierając dziedzinę, do której mamy naturalne predyspozycje. By je odkryć, możesz wykonać test [Clifton StrengthsFinder](#) stworzony przez Instytut Gallupa. Jeśli nie chcesz wydawać pieniędzy na test, możesz odpowiedzieć na kilka pytań:

1. Co robię szybciej i lepiej niż inni ludzie?
2. Jakie umiejętności udało mi się rozwinąć dużo szybciej niż trwa to standardowo?
3. Za co najczęściej ludzie mnie chwalą / czego mi gratulują?

Gdy formułujesz nowy cel, warto sprawdzić, jakie z Twoich talentów, będziesz mógł/mogła wykorzystać, pracując nad nim? Im bardziej cel jest spójny z Twoimi predyspozycjami, tym lepiej.

GROW

Jeśli szukasz sposobu na stworzenie strategii osiągnięcia celu, polecam model GROW. GROW to angielski akronim, w którym każda z liter, oznacza jeden etap pracy z celem:

Goal	Cel
Reallity	Rzeczywistość
Options	Możliwości
Will	Decyzja



Został on co prawda wymyślony wspólnie i nie wynika wprost ze stoickiej filozofii, ale może być jej skutecznym uzupełnieniem. W modelu GROW praca nad celem składa się z 4 etapów. Do każdego z nich przygotowałem zestaw pytań, które warto sobie zadać.

1. Wyznaczanie celu (punkt docelowy)

- Na jakim dokładnie efekcie Ci zależy?
- Czemu jest to dla Ciebie ważne?
- Kim staniesz się dzięki realizacji tego celu?
- Od czego i kogo zależy realizacja tego celu?
- Jakie Twoje wartości i zasoby uwzględnia ten cel?

2. Analiza rzeczywistości (punkt startowy)

- Oceń na skali 1-10, na jakim etapie pracy nad celem jesteś, gdzie 1 to sam początek drogi, a 10 pełna realizacja celu.
- Co potrzebujesz zrobić, by zbliżyć się do wyniku 10?
- Kto może Ci pomóc w osiągnięciu tego celu?
- Wiedza z jakiego zakresu pozwoli Ci szybciej i lepiej osiągnąć ten cel?
- Co Cię powstrzymuje w realizacji celu?

3. Przegląd opcji (droga do celu)

- Co możesz zrobić, aby osiągnąć cel?
- Które metody osiągnięcia celu już testowałeś(-łaś) i się nie sprawdziły?
- Które sposoby pracy nad celem dały do tej pory lepsze rezultaty?
- Jakimi kryteriami oceny będziesz się kierować w wyborze drogi do celu (najszybsza, najtańsza, najbardziej efektywna itp.)
- Które rozwiązanie będzie dla Ciebie najłatwiejsze do wdrożenia?

4. Decyzja (początek drogi)

- Jaki będzie pierwszy krok, który wykonasz, by zrealizować swój cel?
- Kiedy zamierzasz to zrobić?
- Jakie przeszkody możesz napotkać na swojej drodze?
- Jak możesz z wyprzedzeniem zapobiec wystąpieniu tych przeszkód?
- Jak poradzisz sobie z przeszkodami, gdy mimo wszystko wystąpią?



Plany

Ludzie na wysokich stanowiskach z reguły nie mają długiej listy zadań na dany dzień. Znajduje się na niej tylko kilka kluczowych pozycji. Postępują zgodnie z zasadą:

„Rób mniej rzeczy, ale wykonuj je lepiej.”

Marek Aureliusz

Przetestuj, jak to rozwiązanie, sprawdzi się dla Ciebie. W pierwszej kolejności dotyczy ono liczby projektów, w które jesteś zaangażowany(-na).

Wyobraź sobie, że żonglujesz dwoma piłkami. Wychodzi Ci to całkiem sprawnie, więc decydujesz się dodać jeszcze jedną piłeczkę. Z trzema piłkami nie jest już łatwo. Ledwo udaje Ci się utrzymać wszystkie w powietrzu, maksymalnie się na tym koncentrując. Ignorując swoje trudności, dodajesz jeszcze 4 piłeczkę. Nawet jeśli przez pewien krótki czas, uda Ci się żadnej z nich nie upuścić, nieuchronnie czeka Cię katastrofa. Nie tylko czwarta piłka spadnie na ziemię – wszystkie z nich czeka twarde lądowanie.

Jeśli angażujesz się w zbyt dużo projektów, prawdopodobnie żadnego z nich nie wykonasz na poziomie, który Cię interesuje. Pamiętaj: **Rób mniej, ale wykonuj to lepiej.** Jak w praktyce zastosować tę zasadę? Stwórz listę wszystkich projektów, które wykonujesz obecnie i zamierzasz rozpocząć. Oceń każdy z nich w skali 1-10, gdzie 1 oznacza nieistotny projekt, a 10 kluczowy dla mojego życia (osobistego, zawodowego). Następnie podejmij decyzje, by skoncentrować się wyłącznie na tych ocenionych na 9 i 10. Wszystkie pozostałe zamierzenia wstrzymaj do czasu realizacji tych z najwyższym priorytetem. To ćwiczenie jest bolesne, wymaga podjęcia trudnych decyzji. Jednak jak niezwykle trafnie określił to polski mistrz w podnoszeniu ciężarów:

„Łatwe wybory – trudne życie. Trudne wybory – łatwe życie”

Jerzy Gregorek

Po tym, jak już świadomie ograniczysz swoje zaangażowanie do kilku projektów, zobaczysz, jak nabiorą one rozpędu. O ile łatwiej będzie Ci wyrobić się z terminami, dotrzymać obietnice i znaleźć czas dla siebie i bliskich. **Rób mniej, ale wykonuj to lepiej.**

Zasada ta ma również zastosowanie do planowania w skali dnia. Zachęcam, by narzucić sobie 5 jako maksymalną liczbę na liście zadań na dany dzień. Skraca i upraszcza to proces planowania, pozwala w pełni skoncentrować się na kluczowych zadaniach.

Jako działanie uzupełniające rekomenduję, by podjąć decyzję, czym na pewno NIE będziesz się tego dnia zajmować. Współcześnie ta koncepcja jest znana pod nazwą lista NOT-TO-DO, czyli lista do Nie-Zrobienia. Możesz już dzisiaj zdecydować, że jutro NIE będziesz:



1. korzystać z telefonu przez 2 godziny od wstania z łóżka
2. zaglądać na skrzynkę mailową do godz. 12:00
3. brać udziału w spotkaniach i wideokonferencjach
4. włączać telewizora (oglądać seriale) do 20:00
5. czytać lub słuchać newsów
6. przyjmować zadania od innych, które miał(a)byś wykonać jeszcze dzisiaj
7. pracować nad czymś innym niż projekt X

Wszystkie te zakazy pozwolą Ci utrzymać dużo większą koncentrację na tych 5 kluczowych zadaniach, które wybrałeś(-łaś).

Jest jeszcze jeden sposób na zwiększenie skuteczności realizacji swoich planów...

Prowadzenie dziennika

Jednym z najlepszych sposobów praktykowania stoickiej filozofii jest prowadzenie dziennika. Marek Aureliusz pisał swoje *Rozważania* nie z myślą o czytelnikach, ale dla siebie samego. Notując swoje myśli, łatwiej mu było uporać się z problemami, uspokoić swoje emocje i wyciągnąć lekcje z przeszłości.

Prowadzenie dziennika daje dużo realnych korzyści również współczesnemu człowiekowi. Odwołam się tym razem do własnego przykładu.

1. Lepsze planowanie. Gdy zapiszę na papierze plan na kolejny dzień, traktuję go dużo poważniej i bardziej mi zależy na jego realizacji, niż gdyby tylko był w mojej głowie czy nawet w wersji elektronicznej. Nie mogę jednym *backspacem* wykasować punktu, który zanotowałem. Mając także świadomość, że wieczorem rozliczę się z tego, które z punktów wykonałem, podwajam swoje wysiłki, by móc odhaczyć wykonanie każdego z 5 zaplanowanych.

2. Utrwalanie mądrości. Notuję najważniejszą lekcję z każdego dnia. Czasem jest to mądrość przeczytana w książce, obejrzana w wideo, a czasem wyciągnięta z życia. Coś, co zrobiło na mnie wrażenie i uważam, że jeśli tylko zastosuję tę zasadę w swoim życiu, to stanie się ono bogatsze. Gdy nie prowadziłem dziennika te zdobyte mądrości cieszyły mnie przez moment, a później ulatywały do krainy niepamięci. Teraz mam wszystkie w jednym zeszycie. Udało mi się stworzyć pokaźną kolekcję kluczowych dla mnie myśli.

3. Praktykowanie wdzięczności. Zapisuję za co jestem wdzięczny Bogu, Żonie, dzieciom, innym ludziom. Pozwala mi to bardziej doceniać, to co mam oraz mniej przejmować się tym, czego nie mam.

4. Szukanie rozwiązań. Gdy mam jakiś problem, opisuję go na papierze i w ten sposób zamykam go na kartach dziennika. Pozwala mi to nabrać dystansu, popatrzeć na niego bardziej obiektywnie. Zaplanować konkretne działania, zamiast tylko zataczać myślnymi koła wokół niego.



5. Nadaję sens minionym dniom. Piszę o ważnych momentach mojego życia, kluczowych decyzjach, przemyśleniach. Mogę łatwo sprawdzić, czym się zajmowałem 2 tygodnie temu albo w 7 kwietnia 2020 roku. Daje mi to poczucie, że po tym dniu został pewien ślad. Mam do niego dostęp poprzez wspomnienia utrwalone na papierze. Mogę analizować swoje życie dzień po dniu, przeżywać zagubione emocje i zapomniane myśli.

Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: Wyznaczając cele zadbaj o to, by były one w pełni zależne od Ciebie, a także uwzględniały Twoje wartości i talenty.

Zaplanuj strategię osiągnięcia każdego z celów z modelem GROW, składającym się z 4 etapów:

Cel – sprecyzuj do czego dokładnie dążysz

Rzeczywistość – określ, gdzie jesteś teraz i czego Ci brakuje

Opcje – znajdź sposoby, by z punktu startowego dotrzeć do celu

Decyzje – wybierz, od czego zaczniesz pracę nad celem.

Gdy cele masz już rozpracowane, pora przejść do planów. Rób mniej rzeczy, ale wykonuj je lepiej. Ogranicz liczbę projektów do tych, którym przyznałeś(-łaś) ocenę 9 lub 10, całą resztę odłóż na później. Każdego dnia wybierz maksymalnie 5 zadań do realizacji i stwórz listę „zakazanych aktywności” (NOT-TO-DO), by trzymać się w ryzach.

Zacznij prowadzić swój osobisty dziennik. Dzięki temu będziesz lepiej planować dni, mieć większą motywację do działania oraz utrwalisz zdobytą mądrość i wspomnienia ze swojego życia.

W następnej lekcji przećwiczysz w praktyce posługiwanie się dziennikiem.

