



Lekcja 3: Życiowe przykłady

Wprowadzenie do lekcji: Aby zakorzenić w Twoim życiu 5 stoickich praktyk, opisanych w poprzedniej lekcji, potrzebujesz dodatkowego wsparcia. Kogoś lub czegoś, co przypomni Ci o ich robieniu we właściwym momencie.

Tę rolę świetnie spełnią **nawyki**. Dowiedz się, jak działają, zgodnie z odkryciami współczesnej nauki.

Nawyki jako najskuteczniejszy sposób zmiany zachowania

„Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.”

Arystoteles

Co prawda Arystoteles nie należał do stoików, jednak jego myśl bardzo dobrze ilustruje stoicki sposób myślenia. To nie pojedynczy heroiczny czyn czy jedno wybitne osiągnięcie decyduje o wartości naszego życia, ale to w jaki sposób postępujemy na co dzień. Aby móc codziennie podejmować wiele dobrych decyzji i wykonywać wartościowe aktywności, potrzebujemy nawyków. Nawyk to taki rodzaj zachowania, które wykonujemy automatycznie po wystąpieniu określonego bodźca, zwanego wyzwalaczem.

Nawyki są prawdopodobnie najbardziej efektywnym sposobem na trwałą zmianę zachowania, a przez to także swojego życia. Dlaczego?

1. Działają niezależnie od Twojej motywacji.

Nawyki działają automatycznie. Dlatego - nawet, gdy nic Ci się nie chce - wykonasz nawykowe działania przy okazji, bez potrzeby przekonywania się, że trzeba to zrobić.

2. Są łatwe do wykonania.

Nawykowe zachowania to proste czynności, które zajmują tylko kilka sekund lub minut. Dzięki temu, nawet pomimo bardzo zajętego dnia, znajdziesz na nie czas.

3. Dają wspaniałe rezultaty

O nawykowych zachowaniach nie trzeba pamiętać. Robią się automatycznie. Dzięki temu będziesz je wykonywać z żelazną regularnością, każdego dnia. To z kolei pozwoli Ci osiągnąć efekt kumulacji i drobne działania dadzą łącznie znaczący efekt.



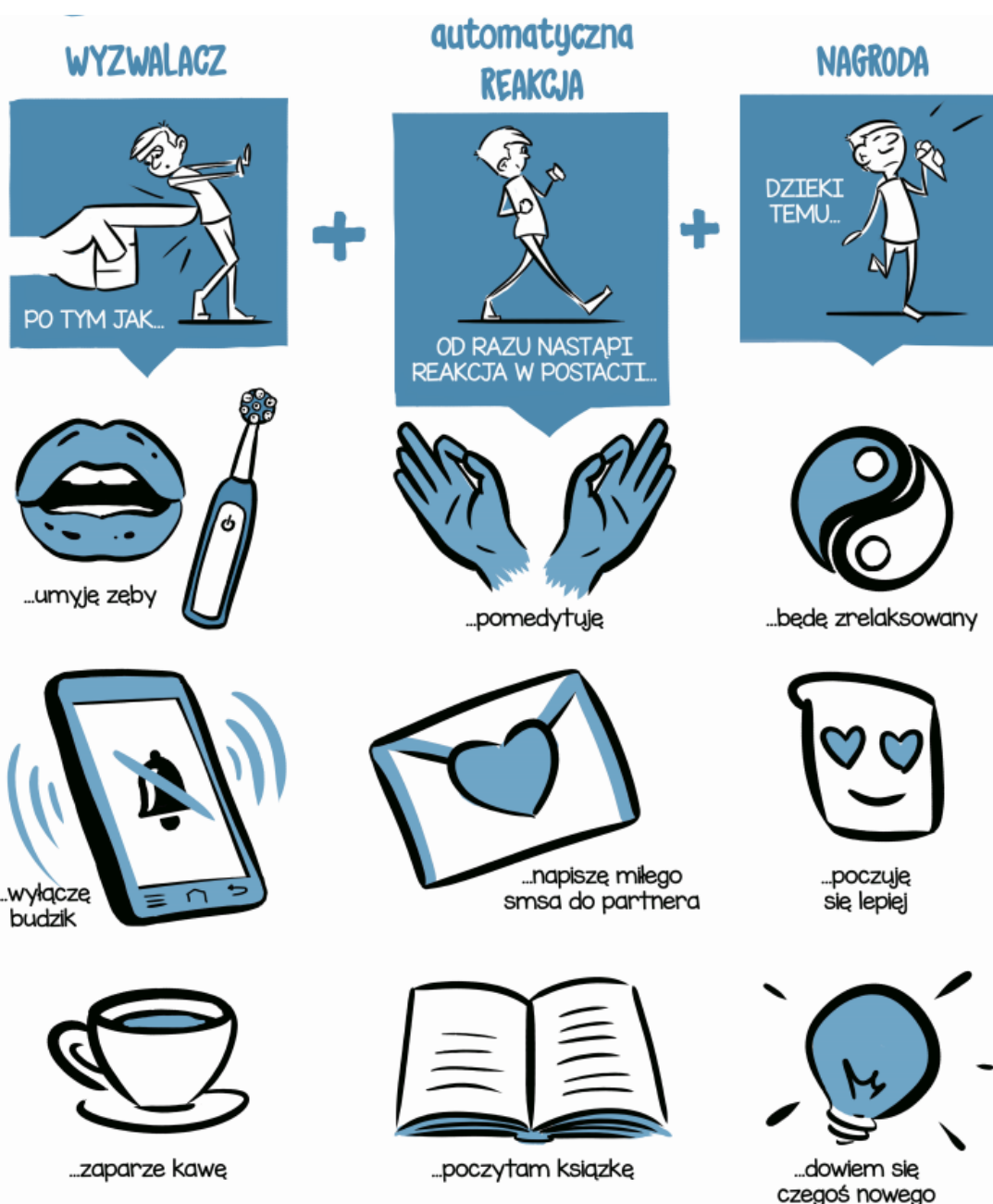
4. Są już obecne w Twoim życiu

Nawyki już kontrolują Twoje życie. Nawet co drugie Twoje zachowanie w ciągu dnia nie jest efektem Twojej świadomej decyzji, ale właśnie nawyków. Możesz zamienić sabotażystów (złe nawyki) we wspierających Cię przyjaciół (dobre nawyki).

Jak działają nawyki

Nawyki składają się z 3 głównych elementów: wyzwalacza, zachowania i nagrody. Łatwo zrozumieć zależność pomiędzy nimi, gdy rozpiszemy ją w postaci zdania:

PO TYM JAK wystąpi wyzwalacz, **OD RAZU** zachowam się automatycznie w wyuczony sposób, **DZIĘKI TEMU** otrzymam nagrodę. Zobacz przykłady z poniższej infografiki:



Aby dane zachowanie stało się Twoim nawykiem, potrzebujesz wykonać tę sekwencję WYZWALACZ-ZACHOWANIE-NAGRODA wiele razy. Ile dokładnie? Nie ma żadnej konkretnej wartości.

Wiele zależy od tego jak bardzo przyjemne lub nieprzyjemne jest dla Ciebie dane zachowanie. Im prostsze i przyjemniejsze zachowanie, tym mniej czasu potrzebujesz do jego pełnej automatyzacji, czyli właśnie nawyku. [W tym badaniu](#) minimalny czas rozwinięcia nawyku wynosił 18 dni, w przypadku wyrobienia nawyku picia szklanki wody. Z kolei inna osoba potrzebowała aż 254 dni, by rozwinąć nawyk robienia brzuszków. Możemy jednak roboczo przyjąć, że większość nawyków da się rozwinąć w przedziale pomiędzy 4 tygodnie a 4 miesiące.

Projektowanie stoickich nawyków

Krok 1 przy rozwijaniu nowych nawyków to **wybranie konkretnego zachowania**.

W poprzedniej lekcji otrzymałeś(-łaś) 5 rekomendacji:

1. Ćwiczenie *memento mori* (praktykowanie odwagi),
2. Ćwiczenie *premeditatio malorum* (praktykowanie mądrości),
3. Oswajanie się z dyskomfortem (praktykowanie umiaru)
4. Ćwiczenie *summum bonum* (praktykowanie sprawiedliwości).
5. Prowadzenie dziennika

Zacznijmy od wybrania jednego z nich, np. ćwiczenia *memento mori*.

Krok 2 to **dobranie do niego trafnego wyzwalacza**.

Wspominałem, że warto zdecydować się na stały dzień wykonywania zachowania. Wyzwalacz trzeba jednak określić dużo bardziej precyzyjnie niż np. „piątek”. Potrzebujesz mieć bardzo wyraźny impuls, który podpowie Ci: „właśnie teraz wykonaj ćwiczenie *memento mori*”. Gdy tylko ten bodziec wystąpi, Ty od razu rzucisz wszystko, czym się do tej pory zajmowałeś(-łaś) i od razu wykonasz zachowanie. Tylko takie natychmiastowe zrobienie działania, zaraz po wyzwalaczu, daje Ci szansę na rozwinięcie nawyku. Jeśli pomiędzy wyzwalaczem a zachowaniem minie choćby 1 minuta, Twój umysł nie skojarzy ze sobą tych 2 elementów i nie stworzy nawyku.

Co zatem może być dobrym wyzwalaczem? Często najlepszym możliwym jest jakiś stary nawyk, który już dobrze zadomowił się w Twoim życiu, np. mycie zębów, zjedzenie śniadania, pościelenie łóżka, włączenie komputera itp.

PO TYM JAK skończę myć zęby (stary nawyk w roli wyzwalacza), **OD RAZU** wykonam ćwiczenie *memento mori* (nowe zachowanie, które ma dopiero stać się nawykiem). Albo:

PO TYM JAK zjem śniadanie w piątek, **OD RAZU** wykonam ćwiczenie *memento mori*.

Wybierz dowolny nawyk, który już teraz wykonujesz codziennie i stwórz z niego wyzwalacz do nowego stoickiego nawyku.



Krok 3 to wybranie nagrody.

Czym jest nagroda? To przyjemne przeżycie. Może nim być fizyczne doznanie (smak czekolady, kawy, zrelaksowane ciało), pozytywna emocja (radość, duma z siebie itp.) lub pewne wyobrażenie (wizja wakacji w tropikach albo swojego ciała z wymarzoną sylwetką).

Im dłużej jest z Tobą dany nawyk, tym rola nagrody staje się mniejsza. Gdy uczyłeś(-łaś) się wiązać buty w dzieciństwie, nagrodą mogłoby być dla Ciebie docenienie postępów przez rodzica, nauczyciela albo nawet przez siebie (duma z siebie i postępów). Teraz jednak po włożeniu buta, automatycznie wiążesz sznurowadła, nie odczuwając prawdopodobnie żadnej nagrody z tego tytułu.

Jednak na początkowym etapie rozwijania nowego nawyku nagroda odgrywa bardzo istotną rolę i nie wolno jej bagatelizować. Dlatego wybierz nagrodę, która:

- a) będzie dla Ciebie łatwo dostępna i będziesz ją mógł/mogła przyznać sobie zaraz po wykonaniu zadania,
- b) będzie dla Ciebie autentycznym źródłem nawet drobnej przyjemności (będzie Ci zależało na jej otrzymaniu i będziesz się cieszyć na samą myśl o niej).

Co może spełniać te 2 kryteria? Np. posłuchanie ulubionej piosenki albo nawet odhaczenie z dumą wykonania zaplanowanego zadania na liście.

Tak jak wyzwalacz w nawyku zawsze musi być ten sam, podobnie będzie z nagrodą. Możesz testować różne rodzaje nagradzania siebie, ale gdy jeden z nich zaskoczy i będziesz z niego zadowolony(-na), to już się go trzymaj i nie wymieniaj na inne.

W podobny sposób zaprojektuj wszystkie stoickie nawyki. Do każdego z zachowań dobierz wyzwalacz i nagrodę.

Poranny rytuał

Sposób w jaki zaczniesz dzień, często decyduje o tym, jak on się dalej potoczy. Jeśli rozpocznesz poranek od skoncentrowanego działania, wykonując jedną pożyteczną czynność za drugą, dużo łatwiej będzie Ci utrzymać formę przez resztę dnia. Wejdiesz w pewien tryb działania. Będziesz mieć rozgrzewkę za sobą i łatwiej Ci będzie wykorzystać dzień w pełni.

Z kolei – jeśli zaczniesz dzień leniwie, ospale, bez energii – istnieje duże zagrożenie, że dalsza część dnia też będzie wyglądać podobnie.

Ryan Holiday, autor książek o stoicyzmie, mówi o tym, że zaczynamy dzień, trzymając go mocno w garści – w pełni decydujemy o swoim poranku. Im jednak późniejsza godzina, nasza pięść się stopniowo rozluźnia i tracimy panowanie nad dniem przez maile, telefony i wydarzenia w zewnętrznym świecie.

Dlatego powinniśmy zadbać o znakomite rozpoczęcie dnia w formie porannego rytuału, czyli zestawu zachowań, które wykonujemy jedno po drugim. Najlepiej jest zautomatyzować cały ten zestaw w postaci łańcucha nawyków (w którym wykonanie jednego nawyku jest wyzwalaczem dla następnego).



Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji: Jak powiedział Arystoteles: „Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość, również stoicka, nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.” Nawyki są bardzo dobrym sposobem na zmianę zachowania, ponieważ: działają niezależnie od Twojej motywacji, są łatwe do wykonania oraz dają wspaniałe rezultaty.

Nawyk to taki rodzaj zachowania, które wykonujesz automatycznie. Składa się z 3 elementów: Wyzwalacza, Zachowania i Nagrody. **PO TYM JAK** wystąpi wyzwalacz, **OD RAZU** zachowasz się w określony sposób, **DZIĘKI TEMU** otrzymasz nagrodę.

Zaprojektuj stoickie nawyki, dobierając do każdego z 5 rekomendowanych zachowań odpowiedni wyzwalacz i nagrodę. Najlepszym wyzwalaczem będzie stary nawyk, który już jest obecny w Twoim życiu.

Warto także zadbać o dobre rozpoczęcie każdego dnia. Pomogą Ci w tym nawyki i poranny rytuał.

W następnej lekcji rozpiszesz dokładnie, jak chcesz, żeby wyglądało rozpoczęcie każdego Twojego dnia.

