



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 09.03.2017

Tytuł: Podcast 016 – Siłownia dla silnej woli

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 16 – o siłowni dla silnej woli.

Nazywam się Dominik Juszczak i w moim podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu. Jeżeli chcesz działać skutecznie, wykorzystując swoje mocne strony, to ten podcast jest dla Ciebie.

Cześć, witajcie! Dzisiejszy odcinek będzie o siłowni dla silnej woli. Ciekawe, czy jesteście zaintrygowani dzisiejszym tematem. Zbierałem się do tego odcinka już dosyć długo. Mam nadzieję, że wyjdzie z tego coś ciekawego dla Was.

Na początek kilka ciekawostek. Ostatni odcinek nagrywałem po chorobie, dzisiaj z kolei jestem po usuwaniu ósemki. Ci, którzy to przeżyli, wiedzą, że to jest sama zabawa i supersprawa. Musiałem poczekać kilka dni, żeby móc normalnie mówić. Dlatego dziś nagrywam w czwartek, podcast ma się ukazać po tygodniu. Zwykle planuję, aby nagrywać trochę wcześniej, ale cóż, takie okoliczności.

Swoją drogą – ciekawa historyjka. Chodzę zwykle do tego samego miejsca do dentysty. Tam jest ich kilku, więc planuję, żeby wybierać za każdym razem tego samego. I poszedłem do dentystki, z którą zwykle się spotykam. Mieliśmy zaplanowane, że będziemy wywalali ósemkę. I pani dentystka najnormalniejszym w świecie głosem mówi: „Ale ja lubię wyrwać ósemki, to jest najfajniejsza rzecz w byciu dentystą!”. Ja sobie myślę: „Czy ja dobrze usłyszałem?”, zapytałem ją o to. Ona mówi: „No tak, to jest coś najfajniejszego”. Ona się tego uczy, chciałaby robić to cały czas. Uśmiechnąłem się pod nosem, zapytałem tylko, czy robiła to wcześniej. Zapewniła, że tak. Usiadłem i wyrwaliśmy tę ósemkę. Z tego, co mówiła, oczywiste dla mnie było, że jest w dobrej dla siebie roli, że się dobrze czuje w tym, co robi. Zastanawiałem się, jakie talenty wykorzystuje, co sprawia, że właśnie tam czuje się na właściwym miejscu, że lubi to robić, że cieszy się, że może wyrwać ósemki swoim pacjentom. Myślę, że następnym razem ją o to podpytam. Mega mnie to zaciekało.

Zanim przejdę do tematu, chciałbym podziękować dwóm osobom, które dodały ocenę mojego podcastu w iTunes. Jestem im bardzo, bardzo wdzięczny. Jak wspominałem, kolejne oceny, gwiazdki opinii powodują, że podcast jest lepiej rozpoznawalny i widoczny w iTunes. Dzięki temu docieram do większej liczby osób i przez to mogę być skuteczniejszy w mówieniu o tym, że talenty, mocne strony to jest coś, co pozwala być efektywniejszym, bardziej produktywnym, robić rzeczy łatwiej i lepiej. Tym razem dziękuję Kamili Zielonka i ewi_dzi za ocenę, za pięć gwiazdek, jestem Wam niezmiernie wdzięczny. Jeżeli ktoś miałby ochotę dodać kolejne opinie, to zapraszam. Z góry bardzo dziękuję.

Zanim przejdziemy do tematu silnej woli, chciałem podzielić się z Wami obserwacją. Dotyczy to mojego talentu *intellecion*. Uświadomiłem sobie, jak on działa na podstawie tego, jak planuję tematy nagrywania odcinków. Kilka bądź kilkanaście tygodni temu rozplanowałem sobie kilka odcinków do przodu – zwykle mam ich zapisanych ok. 5–10 naprzód. Jak nagram odcinek, to zamykam temat, mam zadania w Nozbe, które muszę wykonać po jego publikacji, wystawieniu faktury przez Marcina, który mi składa te odcinki. Więc zamykam projekt w Nozbe i otwieram nowy, w którym mam zapisany ciąg kolejnych akcji. I tam jednym z pierwszych zadań jest stworzenie folderu na odcinek w Dropboxie, dokumentów Google Drive, wypisanie pomysłów i scenariusza z szablonów itd. Zwykle jest tak, że mam

pomysł, tworzę sobie te dokumenty i on gdzieś tam we mnie jest przetwarzany. Rzadko jest tak, że w ten sam dzień, kiedy tworzę dokument, siadam, wpisuję cały scenariusz, punkty, które chcę opowiedzieć, i nagrywam w tym samym czasie. Zwykle od stworzenia folderu dokumentu w Google Drive do nagrywania mijają co najmniej 3–4 dni. Potrzebuję tego czasu, żeby sobie wszystko przemyśleć, poukładać w głowie. I to działa tak, że czasami, jak mam wolną chwilę, idę na spacer z psem, czekam na kogoś, gdzieś sobie siedzę, oglądam, to z tyłu głowy pojawia mi się myśl: „O, będziesz mówić o tym, jeszcze można powiedzieć o tym, o tym i o tym”. Wtedy zwykle ładuję sobie OneNote, wypisuję te tematy do scenariusza, potem przenoszę go do Google Drive. W OneNocie jest mi łatwiej to notować. W ten sposób właśnie powstaje scenariusz odcinka.

Jak rozmawiam z osobami, które też mają *intellection*, to wiele osób mówi, że w bardzo podobny sposób działa, że jest jakiś pomysł, potem jest potrzebny czas na jego przetworzenie, przeboksowanie sobie go w głowie, na końcu następuje realizacja. Zwykle to też jest blisko deadline’u, czyli terminu, kiedy mam coś zrobić. Żeby nagrać, wypuścić odcinek co dwa tygodnie w czwartek, to zwykle tydzień wcześniej, w czwartek, już powinienem mieć go nagrany, po to żeby Marcin zdążył go poskładać, a ja żeby zdążył go później odsłuchać, sprawdzić, czy wszystkie te rzeczy, które chcę, aby były wycięte, są wycięte, zdążyć przygotować blogpost, znaleźć obrazek, wysłać do transkryptu itd. Zauważyłem, że im bliżej czwartku, tym moje myślenie w tle jest bardziej intensywne, więcej jest go obecnego w tych przerwach i częściej to się dzieje. Więc może też potrzebuję zewnętrznych deadline’ów.

Wracając do tematu głównego, czyli siłowni dla silnej woli. Tak naprawdę moje rozumienie silnej woli pozwala powiedzieć, że jest jej potrzebna siłownia. Może zaczniemy od tego, jak ja rozumiem termin „silna wola” i skąd pochodzi moja wiedza na ten temat. Silną wolą interesowałem się od dłuższego czasu, myśląc o zwyczajach, o wprowadzaniu nowych rzeczy, nowych procesów. Ale w ciągu ostatnich kilku miesięcy przeczytałem książkę, która nazywa się *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* – polskie wydanie: *Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*. Napisali ją dwaj psychologowie: Roy F. Baumeister i John Tierney – link do książki umieszczę w notatkach. Książka traktuje o tym, czym jest silna wola, jak ją ćwiczyć, rozwijać, jak sobie pomagać w tym aspekcie, więc wiele pomysłów i tego, o czym dzisiaj będę mówił, pochodzi właśnie z niej. Bardzo Was zachęcam do jej przeczytania, bo naprawdę jest warta poświęcenia jej czasu. Dużo się z niej dowiedziałem i praktycznych rzeczy wyciągnąłem. Za jakiś czas pojawi się też notatka wizualna z tej książki w postaci plakatu, czasami wrzucam takie na Facebooka. To, co Wam opowiem, pochodzi też z mojego doświadczenia, praktyki, z obserwowania tego, co u mnie działa. Tu mam takie zastrzeżenie, że to, co działa w moim przypadku, pewnie nie zawsze będzie działało u Was, więc zachęcam do eksperymentowania.

A więc czym jest silna wola? Według wspomnianej książki jest to zdolność do kontrolowania myśli, emocji, impulsów i działania – to jest obszar, w którym silna wola jest widoczna i ma zastosowanie. Ja bardzo kupuję taką przenośnię, która jest podana w tej książce i o której też czytałem w wielu artykułach: że silna wola jest trochę jak mięsień, że ta zdolność jest większa, jeżeli jej nie wykorzystujemy w danym momencie, ale im więcej jej wykorzystujemy, im więcej poświęcamy jej, żeby czemuś się oprzeć albo wytrwać w czymś, tym jest słabsza i tym mniej jej mamy, tego mięśnia, tej energii w ciągu dnia. Aczkolwiek tu jest też pozytywna strona tej analogii: jeżeli działa ona tak jak mięsień, to można ją ćwiczyć, rozwijać, żeby mieć jej więcej. I z tej analogii wychodzi kilka ciekawych wniosków.

Jak badano tę silną wolę? W jaki sposób naukowcy doszli do tego, że jest ona trochę jak mięsień? Pewna grupa ludzi została poddana eksperymentowi. Wchodzili do sali i przed nimi leżały dwie miski.

Na jednej były rzodkiewki, ładnie umyte, czerwono-białe, a w drugiej – świeżo upieczone ciastka z kawałkami czekolady, które pięknie pachniały. Oczywiście nie mówiono im, że badają silną wolę, ale że ich zadaniem jest wytrwać w tym pokoju kilkanaście minut, nie jedząc ciastek, a jeżeli chcieli coś zjeść, to mogli jeść rzodkiewki. Obserwowano tych ludzi. Ich strategie były bardzo różne. Niektórzy zamykali oczy, odsuwali tę miskę z ciastkami, niektórzy tylko wączali te ciastka, odkładali. Niektórzy wręcz je polizali. Generalnie ich zadaniem było nie zjeść tego ciastka. Oczywiście była też grupa kontrolna, którą postawiono przed tym samym zadaniem, i ona mogła te ciastka zjeść. Potem wszystkich ludzi brano do innego pokoju i dawano im do rozwiązania zagadkę logiczną, specjalnie dobraną tak, że nie dało się jej rozwiązać. Ale mierzono czas, po jakim ludzie rezygnowali z prób jej rozwiązania. Okazało się, że osoby, które powstrzymały się od zjedzenia ciastka i mogły jeść tylko rzodkiewkę, dużo szybciej poddawały się i rezygnowały z wykonania zadania. Osoby, które nie musiały ćwiczyć silnej woli, by się oprzeć ciastkom, prawie dwukrotnie dłużej próbowały rozwiązać zagadkę, która była nie do rozwiązania. To jest jedno z ćwiczeń, które później było powtarzane wielokrotnie, i pokazało badaczom, że silna wola używana, żeby się czemuś oprzeć, sprawia, że potem mamy mniej wytrzymałości, silnej woli, żeby próbować coś rozwiązać, lub mniej możliwości, żeby się nad czymś skupić. I stąd ta analogia: że jeżeli wykorzystujemy silną wolę, to zużywamy zapas, który mamy w ciągu dnia.

Druga analogia, która też jest bardzo fajna, to jest bateryjka. Możecie sobie wyobrazić taką ikonkę zielonej bateryjki, którą macie w telefonie, która w ciągu dnia się zmniejsza tak samo jak bateryjka silnej woli. Im więcej z niej korzystacie, tym jest mniejszy zasób, aż w końcu się kiedyś kończy. Z tego wynika to, że jak jesteśmy na diecie, to zwykle rano jest nam łatwiej ją utrzymać. Natomiast wieczorem, kiedy już silna wola jest zużyta, idziemy do lodówki i podjadamy, co tam w niej mamy, bo już wyczerpaliśmy zasoby, żeby powstrzymać się przed kontrolowaniem impulsów. Kiedy zaczęto badać fizjologicznie, biologicznie, z czego to wynika, okazało się, że to jest bezpośrednio powiązane z ilością glukozy we krwi. Im więcej mamy energii, tym więcej jest w nas silnej woli. To też sugeruje, że przed czymś trudnym, co nas czeka, warto się posilić. Lepiej, żeby to było coś zdrowszego niż cukier, który działa szybko i szybko spada jego poziom we krwi. Więc wybierajmy jedzenie, składniki odżywcze, które są dłużej wchłaniane.

Na podstawie tych dwóch informacji naukowcy zaproponowali kilka strategii, kilka ćwiczeń, które pomagają rozwijać silną wolę i sprawiać, że mamy większe jej zasoby. Właśnie o tych strategiach radzenia sobie w trudnych momentach i rozwijaniu silnej woli chciałem dzisiaj najbardziej opowiedzieć.

Bez wątplenia najlepszą strategią radzenia sobie z silną wolą jest budowanie zwyczajów. Jeżeli czytaliście książkę *Power of Habit* (pol. *Siła nawyku*) Charlesa Duhigga, to na pewno zapamiętaliście z niej, że zwyczaj składa się z trzech części. Mamy wskazówkę – *clou* – akcję i nagrodę. Jeżeli mamy zwyczaj, że do porannej kawy zawsze jemy ciastko, to wskazówką jest zapach kawy, akcją – zjedzenie ciastka, a nagrodą – dopamina, która się wydziela i sprawia, że czujemy się lepiej, poziom glukozy wzrasta i jest nam przyjemniej.

Według Charlesa Duhigga zwyczaje zbudowane są w innej części mózgu niż obszar decyzyjny. Dzięki temu nie wykorzystujemy silnej woli tak bardzo, żeby wykonywać te zwyczajowe czynności, jak przy czynnościach, których dopiero się uczymy lub które nie są naszymi zwyczajami. Zwyczaje są po prostu takim automatycznym programem, który się odpala, jak mamy wskazówkę, która wskazuje na jakąś akcję prowadzącą do nagrody. Więc pierwsza najlepsza strategia radzenia sobie ze słabszą silną wolą to budowanie zwyczaju poprzez kilka strategii, również opisanych przez Charlesa Duhigga w *Power of Habit*. Mówiąc w skrócie, on tam sugeruje, aby nie zmieniać wskazówki, nie zmieniać nagrody, zmienić

tylko akcję. Lepiej zbudować nowe zwyczaje, zmieniając akcje złego zwyczaju. Odsyłam Was do książki, warto tam sobie o tym poczytać.

Są też inne strategie radzenia sobie w trudnych momentach, kiedy potrzebujemy użyć silnej woli. Pierwszą taką strategią jest ograniczenie liczby celów, obszarów, gdzie ta silna wola musi być wykorzystywana. Im więcej silnej woli potrzebujemy wykorzystać, tym jest nam trudniej. I dlatego warto pamiętać o tym przy wprowadzaniu czy budowaniu nowych zwyczajów. Im więcej ich budujemy, tym więcej silnej woli potrzebujemy, żeby kontrolować nowe czynności i nowe akcje, które sobie programujemy. Przez to zużywamy więcej energii związanej z silną wolą. Więc warto o tym pamiętać i ograniczyć liczbę zwyczajów, które budujemy naraz, czyli liczbę celów, które chcemy osiągnąć, liczbę rzeczy, które wymagają od nas silnej woli. Czyli jak jesteśmy na diecie, to może niekoniecznie budujemy sobie zwyczaj chodzenia na siłownię w tym samym czasie. Budujemy najpierw nawyki zdrowego odżywiania, a dopiero potem nawyk chodzenia na siłownię itp.

W radzeniu sobie ze słabszą silną wolą bardzo pomagają dobry sposób realizowania planów. Ja w jednym z pierwszych odcinków mówiłem o pięciu elementach, które pomagają w realizacji celów. One w większości są wymienione we wspomnianej książce. Autorzy wspominają o tym, że jeżeli chcesz sobie pomóc z silną wolą i coś osiągnąć dzięki niej, to zaplanuj to w dobry sposób. Czyli mamy metodę SMART, o której mówiliśmy: rozbijcie cel na mniejsze kroki; jasno określcie czas, kiedy będziecie robili te rzeczy; określcie, jak zmierzycie postępy i w idealnym scenariuszu znajdźcie sobie partnera, który będzie Wam pomagał sprawdzać Wasze wyniki.

Trzecią strategią radzenia sobie w trudnych momentach to punkt, który nazywa się „ogórek na kolacji”. Okazuje się, że dobrym sposobem radzenia sobie ze słabszymi momentami w obliczu silnej woli jest zaplanowanie z góry, co zrobicie, kiedy będzie trudny moment. Dlaczego ten punkt nazywa się „ogórek na kolacji”? Ja generalnie, jak widzę jakieś dobre jedzenie, które mi smakuje, to nawet pomimo że pracuję nad tym, żeby zdrowo się odżywiać, ciężko jest mi się oprzeć. Ostatnio miałem taką sytuację, że byłem z żoną na urodzinach teścia. Oczywiście mama przygotowała wiele rzeczy na stole. Powiedziałem sobie: „OK, zjem tylko sałatkę i pasztet warzywny, który lubię, a potem za każdym razem, jak będę chciał coś zjeść, to sięgnę nie po tę rzecz, którą chcę zjeść, tylko po ogórek, który jest na stole”. Tam był akurat pokrojony surowy i konserwowy. Ogórek generalnie jest mniej szkodliwy i kaloryczny. Powiem Wam, że świetnie zadziałała ta taktyka. Za każdym razem, kiedy już miałem po coś sięgać i musiałem używać swojej silnej woli, żeby przeciwstawić się temu impulsowi, miałem z góry gotowy plan. OK, sięgam na stół, ale zamiast wziąć to jedzenie, sięgam po ogórka.

Można to wykorzystać w wielu innych obszarach, np. macie problem z robieniem zakupów. Jak na nie idziecie, to kupujecie dużo więcej rzeczy, niż zaplanowaliście. Tą pierwszą strategią może być to, że powiecie sobie: „OK, idę na zakupy i kupię wyłącznie te rzeczy. Nie kupię niczego innego. Mam odliczone pieniądze w kieszeni, karty zostają w domu, to jest jedyna rzecz, którą kupię”. Na takiej samej zasadzie pomagają listy zakupów. Dlaczego ludzie, którzy chodzą z listą zakupów do sklepu, wydają mniej pieniędzy? Bo generalnie mają prawie że checklistę rzeczy, których potrzebują, i rzadziej sięgają po przypadkowe rzeczy na półkach. Więc jeżeli jest jakiś obszar, w którym potrzebujecie użyć silnej woli, to pomyślcie zawczasu o tym, co zrobicie, kiedy będziecie potrzebowali jej użyć. Określcie Waszą strategię i potem po prostu ją realizujcie. Mogę powiedzieć z doświadczenia, że to jest bardzo skuteczny sposób.

Jeszcze jeden przykład przychodzi mi do głowy. Mam w swoich zadaniach w Nozbe, żeby codziennie rano poświęcić 15 minut na pisanie albo artykułu, albo wpisu na blog, albo jakiegoś tekstu do podcastu. Często mi się zdarzało tak, że jak zaczynałem pisać, to mnie coś rozpraszało, bo sięgałem czy to do

Facebooka, czy po telefon. I tu strategią był „brak alternatywy”. Powiedziałem sobie: „OK, wiem, że mam taki problem, więc przygotuję się, żeby to nie był problem”. Jak zaczynałem pisać, miałem właściwie wszystko wyłączone, czyli internet w telefonie i komórce, miałem otwarty tylko i wyłącznie edytor tekstu i tam pisałem. Jak nie miałem weny, nie wiedziałem, co napisać, coś mnie przyblokowało – to nie miałem alternatywy. Albo siedziałem i patrzyłem w ekran, albo pisałem. Nie było momentu, że uciekałem w inne czynności. Bardzo dobrze to na mnie działało.

To było kilka strategii radzenia sobie w trudnych momentach, ale jest jeszcze coś, co jest skuteczne i jest dobrym, komplementarnym obszarem w pracy nad silną wolą. I tu dochodzimy do tytułowej siłowni dla silnej woli. Jest kilka rzeczy, które można zrobić, żeby sobie silną wolę wyćwiczyć. Ogólna zasada jest taka, że jeżeli znajdziecie sobie coś, jakieś zajęcie czy czynność, która jest powtarzalna, którą będziecie wykonywać często i do której potrzebujecie silnej woli, to będziecie rozwijać ten mięsień, który będzie później pomagał Wam kontrolować impulsy, myśli itd. Dobrze wybrać coś, co jest dla Was pozytywne. I tutaj mam kilka pomysłów i sugestii, jakie mogą Wam pomóc. One są wybrane na podstawie albo moich doświadczeń, albo rozmowy ze znajomymi.

Pierwszy punkt to jest medytacja lub modlitwa. To od Waszego światopoglądu zależy, co wybieriecie. Chodzi o taki moment skupienia, kiedy świadomie podejmujecie decyzję, że teraz skupicie się na oddechu i np. powtarzaniu modlitw. Według badań po sześciu tygodniach i 15 minutach medytacji dziennie było już widać zmiany w obszarze mózgu odpowiedzialnym za podejmowanie decyzji. Ta zmiana to gęstsza sieć połączeń między neuronami. Jedną z form medytacji polega na tym, że siadacie w jakimś komfortowym miejscu i przez 10–15 minut skupiacie się na oddechu. Za każdym razem, jak Wam myśli uciekną – a na pewno uciekną po kilku sekundach – Waszym jedynym zadaniem jest przypomnieć sobie: „OK, medytuję, skupiam się na oddechu”. I ta decyzja o powrocie do oddechu jest właśnie ćwiczeniem silnej woli. Ja medytuję od półtora roku i bardzo, bardzo mi to pomaga. Zbudowało to u mnie ten mięsień silnej woli i sprawiło, że mogę go dłużej używać w ciągu dnia.

Kolejną rzeczą, którą możecie zrobić, żeby budować silną wolę, jest branie zimnego prysznicy z rana. Decyzja o tym, żeby na koniec kąpeli włączyć na chwilę zimny prysznic, wymaga dużego samozaparcia, zdecydowanie pozwala ćwiczyć silną wolę plus ma dodatkowe efekty zdrowotne. Poprawia krążenie krwi w ciele, a jak jesteście biegaczami, to sprawia, że mikrourazy w mięśniach szybciej się regenerują. Więc są jeszcze inne pozytywne aspekty poza budowaniem silnej woli. Ale to jest bardzo dobry sposób właśnie na rozwijanie tego mięśnia. Plus jest też taki, że to jest pierwszy mały sukces rano, który możecie sobie odhaczyć, co buduje takie momenty na cały dzień. Już tyle rzeczy mi się udało, już ten dzień jest pozytywny, bo wykonałem podstawowe rzeczy, mogę iść dalej.

Kolejnym obszarem, który pozwala budować mięsień silnej woli, jest pilnowanie porządku. Czyli pamiętanie, żeby odkładać rzeczy zawsze na swoje miejsce. Pierwszą rzeczą rano, którą robicie, jest np. oczyszczanie biurka. Pamiętajcie o utrzymaniu porządku jak najczęściej.

Kolejny pomysł jest od Marcina – w jego podcaście słyszałem o tym, że on po bieganiu roluje się. Rolowanie służy regeneracji mięśni, rozciąganiu i ma jeszcze inne pozytywne aspekty. Nie jestem rehabilitantem, ale wiem po sobie, że działa skutecznie. Marcin powiedział, że zamiast używać takiego specjalistycznego wałka, używa pełnej butelki z Colą, właśnie po to, że z jednej się roluje, a z drugiej strony ćwiczy silną wolę, żeby nie wypić tej coli. Możecie zapytać Marcina, czy to działa, czy nie, ale myślę, że to jest też ciekawy pomysł.

Kolejne pomysły: praca nad postawą, żeby chodzić wyprostowanym. Za każdym razem, jak uświadomicie sobie, że jesteście skrzywieni, zgarbieni, to się wyprostujecie. Im więcej tego będziecie

robić, im częściej, tym bardziej budujecie silną wolę. Prowadzenie dziennika z jedzeniem, w którym notujecie, co jecie, czy też za pomocą notatnika lub aplikacji takiej jak MyFitnessPal – ja jej używam – to wymaga regularności, przypominania sobie, jak to zrobić, powtarzania tego, ale to właśnie służy budowaniu silnej woli.

Kolejnym pomysłem jest robienie rzeczy w inny sposób niż zwykle, np. używania niedominującej ręki do czynności, którą zawsze wykonujecie ręką dominującą. Sztandarowym przykładem, którego używam, jest mycie zębów. Spróbujcie umyć zęby niedominującą ręką. Jak jesteście praworęczni, to użyjcie lewej ręki, jak leworęczni – prawej. Zobaczycie, że to po pierwsze wymaga przypomnienia sobie, że jest taka czynność, po drugie stymuluje mózg do robienia czegoś inaczej.

Skupcie się również na poprawieniu czegoś w Waszej mowie, w tym, jak mówicie. To też wymaga uważności. Ja stosowałem to, ćwicząc unikanie słów: „spróbuję”, „muszę”, „mogę”, „powinienem”. Obserwowałem swój język i poprawiałem się, więc zyski były podwójne. Czyli z jednej strony to mi służyło, a gdzieś w tle pracowałem nad silną wolą. Możecie też znaleźć inne obszary – może jest jakiś błąd językowy, który popełniacie, albo regionalizm, który może Wam przeszkadzać w byciu postrzeganym jako profesjonalisci. Warto go wychwycić i skupić się na jego eliminowaniu. Im częściej będziecie to robili, tym z jednej strony szybciej go wyeliminujecie, a z drugiej zbudujecie mięsień silnej woli.

To się powinno spodobać Michałowi Szafrzańskiemu z podcastu „Jak oszczędzać pieniądze” w prowadzeniu dziennika wydatków, czyli spisywaniu ich. To też wymaga uważności i takiej decyzji: „OK, wydałem coś, zapisuję w dzienniku, czyli spisuję z paragonu”. Potrzebna jest więc do tego silna wola. Innym pomysłem jest ćwiczenie dłoni za pomocą piłeczki do ściskania, czyli przyrządu, który po angielsku nazywa się *handgrip*. Chodzi o to, żeby świadomie powiedzieć: „OK, teraz mam chwilę czasu, to w tle będę ćwiczył”.

I prawie ostatni punkcik na mojej liście pomysłów, jak ćwiczyć silną wolę, to jest nosić przy sobie coś, co jest kuszące, np. cukierek w kieszeni. Mówić sobie: „Nie zjem tego cukierka” – i znowu ćwiczycie silną wolę. Jasne, że to może być trudne, cukierek w kieszeni na wyciągnięcie ręki, ale właśnie pomaga ćwiczyć uważność i silną wolę. Trochę na zasadzie tego, co Marcin proponował, mówiąc o tym, że używa butelki z colą.

To było kilka rzeczy, które chciałem Wam powiedzieć o silnej woli. Mam nadzieję, że coś z tego będzie dla Was użyteczne i praktyczne do wykorzystania. Myślę, że takie najistotniejsze rzeczy, które warto zapamiętać, to jest to, że silna wola jest jak mięsień lub bateria, która się rozładowuje w ciągu dnia. Warto nad nią pracować, rozwijać ją, powiększać baterijkę lub budować mięsień silnej woli. Najskuteczniejsza rzecz, jaką można zrobić, to jest zbudowanie zwyczajów, które pomijają silną wolę, bo są automatycznymi procesami, które się wykonuje. Możecie mieć kilka strategii radzenia sobie w trudnych momentach, kiedy silną wolę musicie wykorzystywać, czyli zdecydować się wcześniej na jakąś strategię, co zrobicie, gdy nadejdzie trudny moment. Warto również nauczyć się budowania w dobry sposób celów i strategii służących ich realizacji.

I na koniec opowiedziałem Wam o kilkunastu w sumie ćwiczeniach na budowanie tej silnej woli. Bardzo Was zachęcam do wybrania jednego z tych ćwiczeń, pracowania w ten sposób nad nim, nad silną wolą przez najbliższy tydzień, dwa tygodnie i obserwowania, czy coś się zmienia, czy nie. Przypuszczam, że już po kilku tygodniach powinno być widać różnicę. Jeżeli wybierzeecie jakieś ćwiczenie na silną wolę, to przy okazji da Wam ono jakieś dodatkowe korzyści. Przykładowo prowadzenie dziennika jedzenia sprawia, że jesteście świadomi tego, co jecie, prowadzenie dziennika z wydatkami sprawia, że lepiej

wydajecie pieniądze i zarządzacie nimi, poprawienie czegoś w Waszej mowie sprawia, że lepiej mówicie.

To tyle na dzisiaj. Notatki do tego odcinka znajdziecie pod adresem npp.run/016. Tam znajdziecie wszystkie linki do książek i inne rzeczy, o których wspomniałem.

Zapraszam Was bardzo na grupę facebookową – link do niej też znajdziecie w notatkach do tego odcinka. Jest tam już ponad 200 osób. Bardzo często są tam bardzo ciekawe dyskusje na temat talentów, produktywności, jakichś narzędzi, bardzo fajnie się to rozwija. Zapraszam Was bardzo serdecznie do dołączenia, na pewno nie pożałujecie.

Dzięki za uwagę, miło mi, że wysłuchaliście tego odcinka, zapraszam do kolejnego. Miłego dnia, wieczoru, poranka – w zależności od tego, kiedy słuchacie. Cześć!