



**Podcast** „Z pasją o mocnych stronach”

**Data publikacji:** 23.08.2018

**Tytuł:** Podcast #70 - Czego się nauczyłem przez ostatnie 10 lat

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 70. – moje najważniejsze odkrycia i lekcje z ostatnich dziesięciu lat.

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

Witajcie! Dziś trochę nietypowo, bo siedzę w plenerze, jest przed godziną szóstą. Od kilku dni chodził za mną pomysł na taki podsumowujący podcast o tym, czego się nauczyłem, co zmieniłem u siebie przez ostatnich osiem lat. Zacząłem sobie wypisywać te rzeczy punkt po punkcie i trochę ich się zebrało. Stwierdziłem, że jak zwykle trochę dla siebie, trochę dając wartość Wam, opowiem o tym w podcaście. Drugim powodem jest okrągły, 70. odcinek podcastu i dokładnie 696 dni od wydania pierwszego odcinka. Dlaczego to ważne liczby? Dlatego, że ja bardzo obruszam się, kiedy ktoś mówi mi, że powinienem coś świętować, bo minął rok. Miałem wiele dyskusji z moimi bliskimi na temat urodzin, świąt, rocznic – tego, dlaczego należy świętować coś rok w rok, a nie można tego robić w innym momencie. Tym odcinkiem świętuję 696 dni od wydania podcastu, co było 3 września 2016 r., czyli prawie dwa lata temu.

Kilka osób mnie pytało, skąd wzięła się u mnie ta produktywność, czy ja zawsze taki byłem. Zawsze przy takiej okazji wracam do bardzo konkretnej daty – dnia, w którym pierwszy raz odbyłem skuteczny trening biegowy. To było 29 grudnia 2009 r. – pamiętam tę datę, bo sprawdziłem ją w Runkeeperze, który stosowałem od początku mojego biegania. W notatkach do tego odcinka znajdziecie nawet *screen* z mojego pierwszego treningu. Nie zawsze byłem produktywny i efektywny. Nie zawsze byłem osobą pracującą nad byciem świadomym. Od tego pierwszego treningu bardzo wiele się zmieniło. Jak zebrałem sobie te wszystkie rzeczy, których się nauczyłem i które mi najbardziej pomogły, to powstała lista, którą zaraz się z Wami podzielę. Talenty są w tym wszystkim fundamentem tego, co działa się u mnie w życiu. To podstawa każdej mojej aktywności, ale nie będę o nich wspominał. Kolejność rzeczy z mojej listy jest przypadkowa, taka, jaką sobie wynotowałem w trakcie myślenia przez kilka dni. Ale po kolei.

Dawaj i bierz. Tego podejścia nauczyłem się w ostatnim czasie z książki „Dawaj i bierz” Adama Granta i stało się ono moim domyślnym sposobem działania. Od tego czasu jestem ciągle nastawiony na to, jaką daję wartość. Nie robię tu z siebie jakiegoś świętego albo osoby, która się poświęca. To po prostu mój sposób myślenia, który daje mi dużo satysfakcji, więc nie jest to altruistyczne. Natomiast to też bardzo skuteczny sposób działania. Dając wartość, wiem, że ona kiedyś wróci. Ale nie daję jej po to, żeby wróciła, tylko wiem, że ten sposób działania służy dobrym relacjom z ludźmi, mojemu biznesowi i mnie samemu, i bardzo chcę to robić. Jeśli nie czytaliście książki „Dawaj i bierz”, to bardzo ją polecam, bo może bardzo pozytywnie zmienić Wasze życie, tak jak w moim przypadku.

Po pierwsze – codzienna medytacja. Medytacja jako technika skupiania się na oddechu, uczenia się tego, że gdy przychodzą myśli, to trzeba powiedzieć sobie: „OK, to tylko myśli”, i wrócić do oddychania. Praktykuję to od trzech lat. To sprawia, że jestem spokojniejszy na tyle, że ludzie to zauważają. Ale chyba najbardziej zauważam to ja, bo widzę sytuacje, w których kiedyś byłem zdenerwowany, które były dla mnie momentami zapalnymi, a teraz reaguję spokojnie, co przypisuję medytacji. Do tego stopnia to lubię, że medytuję codziennie przez 20 min. Często dłużej, ale to zależy od sytuacji. To jest coś, co powiedziałbym sobie jako 20-latkowi – żeby spróbował wcześniej medytować.

Finanse to druga rzecz zapisana na mojej liście. Byłem w różnych sytuacjach, jeśli chodzi o zarządzanie finansami, mój stan posiadania i oszczędności. Było tak, że żyłem od pierwszego do pierwszego, mimo całkiem niezłych zarobków. Większość mojej kariery zawodowej to praca w branży IT, w której zarabia się dosyć dobrze – teraz już nie jestem z nią związany. Natomiast długo nie miałem żadnych oszczędności. Był też moment, gdy nie miałem prawie nic i nie czułem się z tym komfortowo. Ostatnie osiem lat to była nauka tego, jak zarządzać finansami, poznawanie banalnie prostych prawd na ten temat. Jest różnica między tym, ile zarobiłeś, a tym, ile masz na koniec miesiąca. Możesz dużo zarabiać, ale jeżeli dużo więcej wydajesz, to masz mniej niż osoba, która zarabia mniej, ale więcej odkłada. To taka prosta rzecz. Niesamowite, że tak późno się tego nauczyłem i to odkryłem. Zachodzę w głowę, jak to możliwe, że tak było. Teraz robię budżet domowy, planuję, robię zestawienia finansowe, obserwuję swoje wartości netto, sam nad tym rozmyślam albo robię spotkania z żoną na temat finansów. Tu dużo zawdzięczam książce „Finansowy ninja” Michała Szafrąńskiego – bardzo ją polecam. W bardzo prosty, łopatologiczny sposób tłumaczy on finanse. Dla mnie to duże odkrycie ostatnich lat.

Po trzecie – komunikacja i emocje. One są dla mnie nierozdzielne. Mając 38 lat, uczę się, jak dobrze komunikować się i zarządzać swoimi emocjami. Sobie młodszemu powiedziałbym, że warto się tego uczyć. Nie tylko polegać na instynkcie, ale wręcz studiować komunikację, zwłaszcza za pomocą dobrego obsługiwanie emocji. Nieraz mówiłem o książce „Porozumienie bez przemocy”, o NVC, o tym, by obserwować swoje emocje. Dopiero teraz zaczynam korzystać z tego coraz bardziej. To jest powiązane z medytacją. Medytacja pomaga umieć się zatrzymać, obserwować swoje emocje, dostrzec, co się dzieje we mnie, jakie sygnały wysyła ciało. Jest to ściśle połączone z dobrą komunikacją. Dla mnie odkryciem było, że można pracować nad komunikacją w dobry sposób i lepiej się komunikować.

Po czwarte – odraczać gratyfikację. Ten punkt napisałem sobie po rozmowie z Radkiem Budnickim. Miałem kiedyś taki wpis na blogu, że zakup nowego zegarka to wynagrodzenie za moje nawyki. Odkładałem 2–3 zł za każdy nawyk, który codziennie wykonałem. Złotówka do złotówki, aż w ciągu roku uzbiera się pewna kwota na zegarek. To dla mnie nowość. Wcześniej, gdy sobie coś wymyśliłem, to odczuwałem niepokój tak długo, zanim tego celu nie zrealizowałem – działał tu niedojrzały aktywator. Teraz umiem już tym zarządzać. Nieraz mam taką myśl: „Już teraz to kupię, przetestuję, sprawdzę”, ale coraz częściej umiem chwycić tę myśl i powiedzieć: „OK – czy naprawdę tego potrzebuję?”, „Co mogę zrobić, aby to sprawdzić, przetestować?”, „Może to zaplanować?” – to działa w większości przypadków.

Po piąte – oddzielać myślenie ludzi od mojego własnego. Dosyć często działałem według takiego schematu: ona sobie o mnie tak pomyśli, a żeby tak nie pomyślała, to zrobię X, Y, Z. Zauważenie tego mechanizmu i umiejętność oddzielenia jednego od drugiego działa na mnie produktywnie. Bo to przywraca mi kontrolę nad moimi działaniami. Już nie działam w jakiś sposób, bo ktoś o mnie coś pomyśli czy powie, tylko na zasadzie swoich przekonań, swojego rozumu. To nie jest tak, że całkiem wyzbyłem się takiego myślenia i zupełnie nie obchodzi mnie to, co inni o mnie myślą – nie wiem, czy to jest w ogóle możliwe – natomiast nauczyłem się, że mogę myśleć i robić po swojemu i nie być zależnym od tego, co pomyślą inni. Czyli nie działać ze strachu, że ktoś mnie nie polubi, będzie na mnie

zły czy smutny, tylko wiedzieć, dlaczego działałam, co chcę osiągnąć i jak zarządzać swoimi emocjami w kontekście emocji innych osób. Jest to powiązane z komunikacją i rozumieniem własnych emocji – to wszystko się przeplata.

Po szóste – dawanie sobie pozwolenia na porażkę i próbowanie nowych rzeczy. Kiedyś cholernie bałem się porażek. Jak ktoś się ich boi, to nie próbuje nowych rzeczy, a jak nie próbuje nowych rzeczy, to nie wychodzi ze swojej strefy komfortu, nie uczy się, nie rozwija. Nagrałem chyba dwa, trzy odcinki podcastu o porażkach, momentach definiujących w moim życiu. Ostatni odcinek był o porażkach przy robieniu kursu. Pięć lat temu nie przyznałbym się do tego przed sobą, a już na pewno przed kimś z zewnątrz – zapomnijcie. Teraz widzę, że przyznawanie się do porażek ma sens. Bo działasz, więc próbujesz, nie jesteś robotem – pewnie robotom też się coś nie uda, gdy algorytm zawiedzie. Zakładam, że czasem coś może nam się nie udać, możemy coś zaważyć, coś zrobić źle. To podejście powoduje, że robię teraz więcej i dla siebie, i dla innych.

Po siódme – nauczyłem się przyjmować komplementy. To było dla mnie trudne. Zawsze na nie reagowałem, mówiąc: „To nic wielkiego”, „Nie wygłupiaj się, każdy to potrafi”. Teraz robię inaczej: umiem przyjąć, podziękować, ucieszyć się tym, powiedzieć: „Zrobiłem coś fajnego, cieszę się, że Ci się podobało, że jesteś zadowolona”. To nie po to, by się chełpić i żyć w stanie ciągłego zadowolenia, ale to motywujące, że zrobiło się coś dobrego dla innych. Umiejętność zaakceptowania, że ktoś chce coś dobrego mi powiedzieć, też służy budowaniu dobrych relacji. Jeżeli nie przyjmujecie dobrze komplementów, to polecam to robić, bo to jest bardzo rozwojowe. Mnie jest z tym łatwiej. Przyjmując, ucieszyć się tym i wykorzystać to, żeby się nauczyć, bo to jest także pozytywna informacja zwrotna. Informacja zwrotna nie musi być tylko konstruktywna i korygująca, ale może być po prostu dobra.

Po ósme – słuchanie. Całe życie definiowałem siebie jako osobę, która słucha. Pamiętam, że w liceum i później też wiele osób przychodziło do mnie, aby się wygadać. Uważałem się za dobrego słuchacza. Ale dobre słuchanie to coś więcej, niż bycie i odbieranie komunikatu. To umiejętność radzenia sobie z tym komunikatem, oddzielania emocji innych od swoich własnych. To umiejętność empatycznego słuchania, w którym słyszę to, co ktoś mówi, ale nie biorę tego jako mojego ciężaru. Słucham i wiem, co z tym zrobić. Może czasem wystarczy tylko wysłuchać – bez imperatywu, by coś z tym zrobić. To także jest powiązane z medytacją, z emocjami i oddzielaniem myślenia ludzi od mojego własnego.

Dziewiąta rzecz – oddzielenie tego, na co mam wpływ, od tego, na co nie mam wpływu. Teraz, kiedy coraz więcej wiem o stoikach, dowiedziałem się, że to jest jedna z podstawowych wartości stoickich. Natomiast umiejętność rozdzielania tego, co ode mnie zależy, od tego, na co nie mam wpływu, daje ogromnie dużo spokoju, przestrzeni na działanie w dobry dla mnie sposób. W momencie, kiedy wiem, na co mam wpływ w komunikacji, nie mam wpływu na to, co ktoś o mnie pomyśli. Nie mam wpływu na to, czy ktoś kupi, czy nie kupi mój kurs, jak ktoś odbierze to, co nagram, jak ktoś zareaguje na moje warsztaty. Mam wpływ na to, jak się przygotowuję, jak dużo sobie przećwiczę, na to, jak coś przeprowadzę, jak coś zakomunikuję, jak się zachowam, co pomyślę, jaka jest moja intencja. Nie mam wpływu na to, co inni z tym zrobią, na część okoliczności. Umiejętność rozróżniania tych dwóch rzeczy daje tyle spokoju potrzebnego do działania, że aż nigdy nie wyobrażałem sobie, jak bardzo może być to powiązane. Medytacja pomaga mi zauważać, co ode mnie zależy, a co nie, ale nie w stu procentach. Nie wiem, czy ktoś potrafi to zrobić w stu procentach. Czytając o stoikach, ma się wrażenie, że tak. Ale czy udawało im się to w codziennym życiu? Im częściej się to zauważa, nawet w 10% przypadków, to i tak jest ogromny zysk dla jakości życia.

Dziesiąta rzecz – biegać, czując ciało. Jestem w trakcie pisania artykułu na bloga dotyczącego związku między bieganiem a produktywnością. Dużo piszę o tym, że jak tworzy się plan biegowy, to można

osiągnąć jakieś rezultaty. Czasami też warto biegać na czucie, bez zegarka, bez planu, aby poczuć czystą radość biegania. Jednak z takiego biegania nie osiągniemy takich rezultatów, jakie chcemy mieć w kontekście wyników w maratonie czy na dystansie, o jakim marzymy. Gdy zaczynałem biegać, to miałem rozplanowane – np. na czwartek interwały dziesięć razy po dwie minuty z przerwami półminutowymi – i niezależnie od tego, jak się czułem, realizowałem ten plan. Skutek był taki, że czasem byłem dojechany, czasami nie. Teraz jestem bardziej świadomy swojego ciała, wiem, że są dni, w których mogę mniej, i umiem dostosować ten trening do siebie. Nie mam takiego przymusu, żeby za każdym razem dobiec do końca, bo czasem biegam po to, żeby ciało się rozruszało. Ostatnio czytałem książkę „Bieganie 80/20”. Chodzi w niej o to, że 80% treningów powinno być w niskiej intensywności, a tylko 20% w wyższej. Podobno to wystarczy, by poprawić wyniki. Wracając do biegania po kontuzji, długo frustrowałem się, bo nie czułem, że moje ciało potrafi to samo, co wcześniej. Biegiesz dwa razy wolniej i jest strasznie trudno. Opuściłem i postanowiłem człapać, truchtać. Teraz powolutku przyspieszam. To wynika z czucia ciała. Obserwowanie swojego ciała jest bardzo dużą umiejętnością, której się nauczyłem. To również jest powiązane z medytacją, która jest taką metarzeczą.

Jedenasta rzecz to mininawyki. Kiedy zaczynałem pracować z produktywnością, zobaczyłem, że mogę być produktywny, że to działa, i stałem się zachłanny: więcej celów, więcej projektów, a nawet wprowadzanie np. 10 nawyków naraz. To oczywista droga do porażki, którą przeszedłem. Akceptuję porażkę w tym obszarze. Teraz wiem, że warto wybierać konkretne nawyki, które się wprowadza. Nauczyłem się przy tym, by definiować je jako mininawyki, czyli nie przesadzać z wielkością. Czasami lepiej myśleć w mały sposób niż w ogromny. O mininawykach dopiero będę mówił w podcaście, bo to koncept, o którym dowiedziałem się dopiero niedawno po przeczytaniu książki „*Mini Habits*”. Gdy wprowadzałem nawyki w skuteczny sposób, to działało to na zasadzie definiowania sobie małej czynności, która była tak mała, że gdy zaczynałem ją robić, to robiłem jednak więcej. Przykładem jest pisanie przede mną teraz wpisów na bloga. Moim nawykiem jest pisanie 50 słów dziennie. Jestem w stanie napisać jeden wpis tygodniowo, bo bardzo rzadko piszę 50 słów, a najczęściej 200, 300, 400. Mam nawyk robienia jednej pompki dziennie, a wychodzi z tego, że ćwiczę 15–20 min. Natomiast cały czas pracuję w głowie nad tym, żeby to był nawyk jednej pompki dziennie, aby nie mieć z tyłu głowy tego, że tylko tak to nazywam, ale tak naprawdę chcę więcej. Wprowadzenie takich mininawyków ma ogromną skuteczność.

Kolejna rzecz to praca nad językiem. Był o tym osobny odcinek podcastu i wpis na blogu. Mianowicie unikam słów typu „muszę”, „nie mogę”, „powinienem”, „spróbuję”, „zawsze”, „każdy”, bo one wpływają ograniczająco, pokazując, że wpływ jest gdzie indziej, nie we mnie. Parafrazując, „chcę, bo”, „nie chcę, bo”, „zrobię X, Y, Z”, zamiast „spróbuję”. Ostatnio zauważyłem, że gdy wrzucam jakiś cytat czy dzielę się czymś, to mam tendencję do myślenia, że coś kradnę. Wydaje mi się, że nawet taka drobna rzecz też wpływa na nasze myślenie. Jeżeli ja piszę, że coś kradnę, to myślę sobie: jeżeli kradnę, to robię coś złego, to słowo ma negatywne konotacje. Więc nawet w takim przypadku zamiast słowa „kradnę” warto powiedzieć: „Podoba mi się, poślę dalej”, „Biorę dla siebie”. Nauczyłem się przez ostatnie 10 lat – i myślę, że mogłoby to wejść do takiej trójki rzeczy, które przekazałbym sobie młodszemu – by używać zwrotów „chcę, bo...”, „nie chcę, bo...”, a nie „muszę”, „nie mogę”, „powinienem”. Gdybym się tego nauczył wcześniej, to byłoby dużo więcej rzeczy w moim życiu. Nie jest tak, że czegoś żałuję, ale dobrze jest to intelektualnie przemyśleć, nie na zasadzie żalu.

Ostatnia rzecz to definiowanie swojej wizji. To jest coś, co ciągle robię, ale mając jasno zdefiniowane wizje, wokół których mam określone aspiracje i kierunek dążenia, oraz jasno zdefiniowane wartości, widzę, jak łatwo oddzielać rzeczy, które chcę robić, od tych, których nie chcę robić. Więc to taka metarzecza – wynikło z niej dużo punktów, o których wspominałem. Mając moje *why* – że żyję

intencjonalnie – pokazuję innym, dlaczego warto tak żyć, i jeżeli chcą tak żyć, to pomagam im uczyć się tego. Pewnie dużo wymienionych przeze mnie punktów jest z tym powiązanych.

Jest też wiele rzeczy, których stale się uczę i jestem na początku drogi. Mam nadzieję, że znajdziecie tu coś ciekawego dla siebie. Jest kilka takich, których uczę się teraz, jak np. mądre rodzicielstwo. Trochę późno, bo mam dzieci w wieku 10 i 13 lat. Wiem, że mogę być lepszym rodzicem. Rozmawiałem na ten temat z wieloma bardzo mądrymi osobami, w podcaście również, m.in. z Zuchem, który udzielił mi wielu wskazówek, jak być dobrym ojcem, rodzicem. Uczę się też tego od moich dzieci. Dzieci w wieku 10–13 lat umieją już powiedzieć, co czują. Uczę się też mądrego minimalizmu, nie na zasadzie, że usłyszałem, że minimaliści mają sto rzeczy i ja też będę miał sto rzeczy, tylko takiego mądrego oddzielania tego, dlaczego chcę coś mieć, od tego, że potrzebuję to mieć. Uczę się także wybaczenia. Jest to dla mnie emocjonalnie duży koncept. Wciąż go sobie definiuję, więc za wiele o nim nie powiem, ale generalnie wybaczenie z jednej strony mnie intryguje, z drugiej jest bardzo trudne. Już wiem, że nie chodzi w nim o to, by zapominać i wpadać w kolejne pętle tego samego. Chodzi o to, by pamiętać, ale nie złościć się i nie podejmować decyzji w oparciu o pamięć o tym, by nie działać w oparciu o wspomnienia, które chce się wybaczyć.

Kolejna rzecz, której uczę się najbardziej, która wpływa na wszystkie pozostałe, to jest coś, nad czym mocno pracowałem na terapii przez ostatnie półtora roku. Jest to umiejętność wyciągnięcia ręki i wyrażenia prośby o pomoc. Długo uważałem, że jestem samowystarczalnym człowiekiem, który sam sobie poradzi, a teraz coraz częściej proszę o pomoc, ciągle się tego uczę.

Mam nadzieję, że Was tym nie zanudziłem. Dla mnie ta lista i te przemyślenia mają znaczenie. Nie za bardzo doceniamy to, co jesteśmy w stanie osiągnąć przez 10 lat, przez rok, a bardzo przeceniamy to, co możemy osiągnąć w jeden dzień, w miesiąc czy kilka miesięcy. Gdybym kiedyś usłyszał, że będę te wszystkie rzeczy robił, to nie uwierzyłbym w to. Jednak patrząc wstecz, widzę, że jedna rzecz prowadziła do drugiej. Jestem z tego zadowolony i rozwijam się dalej. Zachęcam Was do refleksji, by patrzeć wstecz, do obserwowania, czego się nauczyliście, czego uczycie się dalej, czego chcecie się nauczyć. Świadomie, intencjonalnie spojrzeć na siebie. Patrząc na moją listę, uśmiecham się do siebie, to jest bardzo miłe.

Dziękuję za uwagę. Jak zawsze będę wdzięczny za Wasze refleksje. Dziękuję patronom, bo odbyłem z nimi wiele dyskusji na ten temat. Czasami dzielę się jakimiś przemyśleniami i zyskuję o nich inną perspektywę. Dzięki i Wam, słuchacze – nagrywam to dla Was.

To tyle, do usłyszenia, cześć!