



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 13.08.2020

Tytuł: #144 Jakie najważniejsze nawyki zbudowaliśmy – rozmowa z Andrzejem Tucholskim

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 144: „Jakie najważniejsze nawyki zbudowaliśmy? Rozmowa z Andrzejem Tucholskim”.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Pomagam skutecznie osiągać cele, wykorzystując talenty.

Cześć! Witajcie w kolejnym, 144. odcinku. Dziś gość, którego już znacie, bo był w 30. odcinku. Andrzej jest psychologiem, twórcą internetowym. I jak sam mówi o sobie, popularyzuje psychologię w ujęciu praktycznym, twierdząc, że każdy z nas korzysta z tej wiedzy codziennie, a on ją nam przybliża. Nagrywa podcast, nagrywa na YouTube’a, pisze bloga i robi jeszcze wiele innych rzeczy. Spokojnie możecie sobie wygooglować Andrzeja i zobaczyć, co robi – a robi to bardzo dobrze!

Zaprosiłem Andrzeja w momencie, gdy wypuścił nową książkę – *#mikronawyki*. Ja od wielu lat bardzo interesuję się nawykami. Odkąd uświadomiłem sobie, czym one są, zacząłem budować je bardzo intencjonalnie. Pomyślałem, że rozmowa na ten temat może być ciekawa. Porozmawialiśmy z Andrzejem o tym, jakie nawyki są dla nas ważne, które z nich udało nam się zbudować, których nie zbudowaliśmy, i o różnych tematach wokół tego. Zapraszam na naszą rozmowę, w której zaproponowałem pewną formułę, zaraz się dowiecie jaką, bo Andrzej się na nią zgodził.

Witaj, Andrzeju!

Czołem!

Spotykamy się po 3 latach i znowu rozmawiamy, z czego jestem bardzo, bardzo szczęśliwy.

I teraz nie wiem, czy to były naprawdę 3 lata, czy po prostu dłużyło ci się na kwarantannie.

Naprawdę. Ostatnio rozmawialiśmy w lipcu 2017 r. To, że dłużyło mi się na kwarantannie, to też prawda, ale nie w kontekście przebywania w domu, tylko relacji z bliskimi osobami – to jest mój największy ból i moja największa lekcja z kwarantanny. Spotykamy się w sierpniu 2020 r., czyli po kwarantannie, ale nadal w trakcie pandemii. Największą lekcją, którą wyciągnąłem z ostatnich miesięcy, jest to, że bliskie relacje z ludźmi to coś, czego potrzebuję. Jak mi tego zabraknie, to jest mi trudno.

Andrzeju, wykorzystałem nieciekawą sytuację – napisałeś e-booka *#mikronawyki*. Pomyślałem, że ja o nawykach mówię od dłuższego czasu, buduję je dla siebie. Skoro Andrzej napisał książkę o mikronawykach, to na pewno zgodzi się na rozmowę.

Podjechałeś pod mój plac zabaw białym vanem i powiedziałeś, że masz cukierki.

Dokładnie tak. Przypuszczam, że gdybym do ciebie napisał wcześniej albo z innym tematem, to też zgodziłbyś się na rozmowę.

Ależ oczywiście!

W mojej głowie jest takie przekonanie: Andrzej jest zajęтым człowiekiem, na pewno ma mnóstwo innych rzeczy. W głowie pojawiają się filtry.

Napisałeś więc książkę o mikronawykach. Pomyślałem, że to odpowiedni moment, żeby o nich w bardzo praktyczny sposób porozmawiać. To jest coś, co ja najbardziej lubię w podcastach, czyli praktyczne podejście. Chcę, abyśmy podzielili się swoimi pięcioma najważniejszymi nawykami, które w życiu wdrożyliśmy – ty w swoim, ja w swoim. Będziemy mówić na zmianę: jeden nawyk – ty, jeden – ja. Ale zanim do tego dojdziemy, to chciałem zapytać cię o twojego e-booka. W świecie samorozwoju są takie dwa klasyki: *Siła nawyku* i *Atomowe nawyki*. Osobiście wolę *Atomowe nawyki*.

Do mnie też bardziej przemawia James Clear, bo on dodał aspekt emocjonalny, który jest praktyczny, o czym ludzie trochę zapominają. A trzeba zwrócić uwagę na to, że pisał to trochę w takich czasach socjopatii, popularnej psychologii, w której my jesteśmy robotami i działamy jak roboty.

Jak mówię o nawykach, to robię to ostatnio w kontekście *Atomowych nawyków*. Znam jeszcze taką książkę jak *Mininawyki* Stephena Guise'a. I jesteś ty. Co sprawiło, że chciałeś napisać książkę o nawykach?

Ponieważ *Mikronawyki* są przetłumaczone oficjalnie przez polskiego wydawcę na *Mininawyki*, postanowiłem przechwycić to strasznie fajnie brzmiące hasło: mikronawyki, chociaż bardziej funkcjonalnie ta książka powinna się nazywać *Autonawyki*. Już tłumaczę, o co chodzi. Ja od lat funkcjonuję troszeczkę w takim systemie pokoju i wojny. Pisali o tym dość dużo Ben Horowitz, Andy Grove, że są tacy prezesi bardziej pokojowi i prezesi bardziej wojenni. Ja tak mam, że jak u mnie w życiu jest jakieś *prosperity*, nie za bardzo jest kryzys, nie za bardzo jest histeria, nic złego się nie dzieje, to ja tych nawyków tworzę dużo i w pięknym czasie. Jestem takim podręcznikowym przykładem człowieka, który naczytał się *self-helpu* i mu to nawet wychodzi. Ale zawsze, absolutnie zawsze, kiedy jakiś patyk wpadał w szprychy mojego rowerka i zaczynało się robić troszeczkę hektycznie, i to nie musiał być kryzys zewnętrzny, tylko np. zbliżałem się do premiery nowej książki, i im bardziej zbliżałem się deadline tej premiery, a raczej sto deadline'ów, tym bardziej wszystkie moje ramy dnia ostatecznie szlag trafiał. Bo musiałem siedzieć dłużej, wstawać wcześniej, gdzieś jechać, czego nie planowałem – cuda-wianki. I ja się wtedy zorientowałem, że wszystkie moje nawyki lecą w kosmos. Bardzo niewiele wytrzymuje to moje takie strasznie hektyczne podejście do deadline'ów. I zacząłem o tym czytać.

Pierwszą rzeczą, na jaką zwróciłem uwagę, jest to, że bez względu na to, czy nawyk jest obiektywnie duży, czy obiektywnie mały, nie odgrywa to aż takiej roli dla człowieka. Bo jeśli ty sobie super zasadzisz w swoim planie dnia napisanie 10 stron czegoś i to będzie perfekcyjnie wszyte w taką naturalną tkankę twoich zachowań w tym dniu, to twój umysł trochę tego nie zauważy. A jak bardzo głupio postanowisz pisać jedną stronę dziennie, to to cię paradoksalnie bardziej zmęczy emocjonalnie. Więc to, czy nawyk jest mini, czy nie mini w kontekście skali, jest dla mnie sprawą drugorzędną. Ale zorientowałem się, że zarówno Charles Duhigg, jak i James Clear napisali swoje książki z perspektywy człowieka, który ma uwagę, motywację, czas i skupienie, by te nawyki wyrabiać. A ja jestem trochę z tej bardziej pragmatycznej szkoły i naczytałem się o badaniach nad czymś, co nazywa się *ego depletion*, czyli wycieńczanie się twojej silnej woli. Daniel Kahneman pisał o czymś takim jak „paliwo mentalne”. Bardzo dużo skupiałem się od tej strony na psychologii i nie da się ukryć, że badanie za badaniem dowodzi, że człowiek styraný pójdzie po linii najmniejszego oporu. Stanie się najgenialniejszym na

świecie ekonomistą i strategiem, żeby wybrać najbardziej leniwe paskudztwo dookoła siebie. I zacząłem się zastanawiać, że może nie tędy droga. Bo stany mojego stresu i nerwów polegają na tym, że jestem wycieńczony. Nic mi więcej nie jest, ale bycie zmęczonym emocjonalnie jest dla mnie wystarczającym fundamentem, żebym się wyłożył na plecy z jakimiś tam zdrowymi lub korzystnymi zachowaniami.

I ja ten temat ugryzłem z tej strony, mianowicie: jak zbudować sobie środowiskowe wymuszacze, takie zewnętrzne, które obejdą uwagę i motywację, sprawiając, że osiągniesz jakiś pożądaný efekt. W mojej książce jest rozdział o tym, że w mojej opinii to środowiskowe podejście do tej strategii efektu może nie tworzyć nawyku. Przegadywałem to z masą ludzi – ale to są dowody anegdotyczne. Połowa z nich zadeklarowała, że oni na bank wyrobiliby z tego nawyk. A druga połowa potwierdziła moje podejrzenie – ja bym tak zrobił – że na bank by w nich powstała wyuczona bezradność, bo dostawaliby efekt bez żadnego wysiłku związanego z bodźcem, i ta reakcja nigdy by się nie zautomatyzowała. Ja jednak wierzę, że zanim zbudujemy duży nawyk lub równolegle z budowaniem dużego nawyku można osiągnąć duże cele, np. w mniej ważnych sferach życia lub w każdej sferze, jak czujesz się wycieńczony psychicznie. W dużym skrócie o tym napisałem książkę.

Nasuwa mi się kilka pytań. Rozmawiam z tobą po moim tygodniowym pobycie w szpitalu. Mój pies był w tym czasie u moich rodziców. Z tym psem są związane moje nawyki. Rano wstaję, robię śniadanie, medytuję itd., ale pies wymusza różne rzeczy. Na spacerze zwykle wykonuję kilka czynności, np. obiecałem paru znajomym, żeby przypominać im o medytacji, pisaniu dziennika. Więc kiedy jestem na spacerze, automatycznie odpalam Messengera i nagrywam im kilka wideo. Ale jak nie było spacerów z psem, to nie było okazji do odpalenia Messengera i nagrywania wideo. Co ciekawe, pies wrócił, to i wróciły spacerzy, więc automatycznie wróciło dane zachowanie. Dla mnie to nie jest nawyk, bo nie ma tego automatyzmu, czyli fizjologicznej części nawyku, za którą odpowiadają części mózgu: limbiczna (ssacza) i gadzia. Gdyby uszkodziła nam się część mózgu zwana korą nową, która jest odpowiedzialna za decyzje, to dalej zachowujemy pewne wskazówki i pewne rzeczy wykonujemy automatycznie. I takie nawyki też mam, bo nawet będąc w szpitalu, automatycznie pierwsze, co robiłem po przebudzeniu, to medytowałem. Pełen automatyzm. Nie musiałem o tym myśleć, podejmować decyzji.

I to jest nawyk.

Tak. Niezależnie od sytuacji.

To nie jest środowiskowe skojarzenie.

Drugi komentarz dotyczy *ego depletion*. Czytałem ostatnio artykuł Scotta Younga, który napisał książkę *Ultralearning*, dużo publikuje o pracy głębokiej, robi kursy. Tworzy bardzo przekrojowe artykuły, prawie e-booki na dany temat. Napisał właśnie taki, bardzo fajny, artykuł o *self-control* – jak go wydrukowałem, to miałem 90 stron. Young tam dużo mówi o tym, że tak naprawdę w kontekście budowania nawyków, kontroli woli i działania największym wyzwaniem jest zwiększenie konfliktu między stanem obecnym a nagrodą krótkotrwałą i długofalową. Jeżeli ten konflikt jest duży, zauważalny, to prawdopodobnie wytrzymamy w tym, co jest dla nas trudne, będziemy robić te powtarzalne rzeczy, pomimo tego, że są trudne. Jeżeli ten konflikt jest niezauważalny – nie widzimy tego, że jak zjemy 2 kromki chleba i będziemy robić to codziennie przez rok, to przytyjemy 3–4 kilogramy – to nie będziemy się pilnować. W kontekście budowania nawyków jest coś, co bardzo szanuję u Jamesa Cleara, bo on to bardzo fajnie pokazał: *identity creating* – jakiego

wizerunku, jakiej wersji siebie pragnę. Jeżeli umiem to na bieżąco pokazywać, to jest bardziej prawdopodobne, że będę wykonywał te rzeczy, które temu służą.

Dokładnie. Człowiek będzie bronił swojej tożsamości jak niczego innego na świecie. Z psychologicznego punktu widzenia to jest najcenniejszy skarb. Niczego na świecie tak nie kochamy jak swojej tożsamości. I jeśli coś atakuje naszą tożsamość, to my będziemy tym wręcz obrażeni. Dopóki mamy tożsamość człowieka, który trochę by się poodchudzał, ale..., to będziemy szamać te kromki, bo głód z tym wygra. Jeśli jednak zbudujesz nową tożsamość, człowieka świadomego, fajnego, to wręcz możesz się gniewać na ten chleb po jakimś czasie, bo ci staje na drodze tej nowej *identity*.

O ile umiesz dobrze zbudować tę *identity*, opisać, przypomnieć, mieć ją na podporządku.

To jest trudne.

Gdy robiłeś serię nagrań na YouTube, użyłeś takiego sformułowania jak „nawyk parasolowy”. Ja na to mówię „fundamenty dnia”, czyli coś, co sprawia, że jak się to wykona, to cały dzień będzie łatwiejszy i wpłynie to na wszystkie pozostałe rzeczy. Powiedz, czym dla ciebie jest ten nawyk parasolowy.

To jest taka druga rzecz, która mi wyszła z moich obserwacji nawyków. Jak gada się z kimś o nawyku, to ludzie tak intuicyjnie, bez podpowiedzi, wpadają na pomysł, że mają ochotę na nawyk typu jeść jedno jabłko dziennie. Myślę, że to jest bardzo zdrowy nawyk. Jabłka są super, są tanie, wysokiej jakości, relatywnie mało przyskane – same plusy. Ale jak mówiłeś o kromkach, to w głowie zapaliła mi się lampka. Ja bardzo lubię patrzeć skalowalnie na rzeczy. Np. jak liczę finanse, to liczę je w skali roku. Jak myślę o jakiejś głupocie miesięcznej, to od razu mnożę jej koszt razy 12 i odejmuję od rocznego budżetu. Operuję takimi tysięcznymi skalami, bo mi to strasznie otwiera wyobraźnię. I podobnie jest z jedzeniem. Wiem, ile kalorii muszę przyjmować dla zachowania zdrowia. Więc można sobie pomnożyć, ile kalorii przytyjesz z 2 kromek jedzonych codziennie przez rok.

W takiej dużej skali zastanowiłem się, jaki w takim razie nawyk będzie miał najlepszą „przerzutkę w rowerze”. Prywatnie, z moimi predyspozycjami na wyrobienie nawyku, potrzebuję 90 dni po ileś tam minut dziennie twardego wysiłku. Jakbym sobie to pomnożył, to wyjdzie mi ileś tam godzin. Mogę w cokolwiek włożyć te godziny. Więc myślę sobie, czy wolę jeść jabłko, czy wolę być człowiekiem, który reaguje z opóźnieniem, żeby móc przedefiniować moją reakcję emocjonalną. Czy mogę wyrobić sobie nawyk codziennej jazdy rowerem, czy wolę wyrobić sobie nawyk bycia człowiekiem, który zawsze stara się zrozumieć, dobrze zinterpretować problem i nie działać nigdy ad hoc na podstawie najbardziej dostępnych informacji, co jest jedną z najbardziej krzywdzących heurystyk. I stąd nazwa „nawyki parasolowe”. Czyli są takie nawyki, które, jak się je wyrobi, dosyć brawurowo pomogą ci z jakimkolwiek innym zachowaniem, jakie sobie wymyślisz. Jeśli dopiero bym zaczynał rozwój osobisty, jeśli dopiero dziś tak pierwszy raz powiedziałbym sobie: „Kurde, jestem niezadowolony z życia, coś mi nie siada”, to te pierwsze nawyki, które zacząłbym wyrabiać, to właśnie takie, które pomogą z masą innych. Ty zdążysz jeszcze wyrobić chodzenie na ten rower, on nie ucieknie, jak zaczniesz na nim jeździć za trzy miesiące, nic nie wybuchnie. Ale jak dopiero za 3 miesiące zaczniesz kwestionować swoje reakcje, to szkoda 3 miesięcy.

Mam dwa skojarzenia z tym, co powiedziałaś. Z różnych badań, analiz wynika, że na wyrobienie nawyku potrzeba średnio 60–66 dni, ale niektórym zajmuje to 18 dni, a innym – 240. Jak sobie to pomnożyłem, to pomyślałem, że gdybym rzeczywiście budował jeden nawyk powiedzmy przez

66 dni, to w ciągu roku mogę zbudować 5 nawyków. I jak sobie uzmysłowiłem, że w ciągu roku mógłbym zbudować 5 nawyków z takimi fundamentami, to mam do tego wielką motywację.

Człowieku, ty możesz dosłownie zmienić swój charakter w ciągu roku, do pewnego stopnia. To jest niesamowite.

Drugie skojarzenie dotyczy tego, że ja lubię wypisywać pytania. Mam notatnik na dobre pytania, z książek, rozmów i podcastów. Jedno z takich pytań pochodzi z książki *The One Thing (Jedna rzecz)*: jaka jest jedna rzecz, po której zrobieniu wszystkie inne rzeczy będą łatwiejsze lub niepotrzebne? I tak naprawdę o to trochę chodzi w nawykach parasolowych czy fundamentach: jaki jeden nawyk sprawi, że budowanie wszystkich innych nawyków stanie się łatwiejsze i będziesz potrzebował mniej kontroli.

Ja odbieram swoje życie za spektrum sukcesu. Jestem bardzo zadowolony z tego, co osiągnąłem. Lubię to, co robię w życiu. I wszystkie te moje sukcesy i rzeczy, z których jestem prywatnie dumny jako człowiek, przypisuję temu, że w relatywnie młodym wieku nauczyłem się zapieprzać. Ja po prostu umiem bardzo szybko i bardzo ciężko pracować, a wynik nie jest tragiczny. On nie musi być wspaniały, ja to potem zredaguję, poprawię, jeszcze raz zmontuję. Ale wyrobiłem sobie jeszcze w ogólniaku nawyk pracy najszybciej, jak się da, z najlepszym aktualnie możliwym skutkiem, bez zwieszania się nawet przez sekundę. Bo ja to potem poprawię. Gdyby nie ten jeden nawyk, to budowanie wszystkich innych zajmowałyby mi 3 razy dłużej. Więc to jest to, co mówisz – że trzeba rozpoznać te nasze najważniejsze, fundamentalne filary. Jak się je dobrze dobierze, to reszta życia staje się łatwa.

W takim razie podzielmy się teraz ze słuchaczami naszymi 5 nawykami, które uważamy za najważniejsze.

Nawyk, który zmienił całe moje życie, to nawyk bardzo dobrego rozumienia, jaki poziom pracy da najbardziej optymalny, pokaźny skutek i każda inwestycja w kolejną godzinę wysiłku przynosiłaby już niepomierne mniejszy skutek. Ja bardzo intuicyjnie wyczuwam punkt *good enough* i nauczyłem się do tego punktu bardzo ciężko i bardzo szybko pracować. I w liceum, i na studiach brawurowo szybko osiągałem jakość 3+ i potem miałem dużo więcej czasu niż moi przyjaciele i znajomi, żeby to poprawić na tyle, na ile mi się chciało to poprawić. Ale ten poziom bazowy, by czuć się bezpiecznie, osiągałem szybko. I to mi do dziś służy, bo ja w ogóle cierpię na srogą nadprodukcję. Teraz podsumowuję sezon wiosna–lato 2020 i okazało się, że w te 5 miesięcy napisałem 21 tekstów, nagrałem 13 podcastów i jakieś 21 filmów na YouTube’a, plus napisałem 2 książki. Ja nie mam pojęcia, jak to się do końca robi. Jestem teraz tragicznie wycieńczony, ale to nie byłoby możliwe, gdyby nie ten jeden nawyk, któremu wszystko przypisuję.

Dla przypomnienia, Andrzej ma talenty: Strateg, Indywidualizacja, Bliskość, Wiara w siebie i Uczenie się. To, co powiedziałeś o tym intuicyjnym wyczuwaniu, jest często powiązane z talentem Wiara w siebie, w którym jest dużo intuicji i pewności co do posiadanej wiedzy. Mam głębokie przekonanie, że intuicja, ten szósty zmysł, to jednak jest wynik zrobienia wielu powtórzeń i w pewnym momencie intuicyjnie czujesz już doświadczenia na poziomie mocno osadzonym.

Nie jestem w stanie się z tobą zgodzić bardziej, niż się teraz zgadzam. Moja intuicja kiedyś była o wiele głupsza.

To po prostu trening i powtarzanie. Moje kolejne pytanie jest natury technicznej. Powiedziałeś, że jak się za coś zabierasz, to intuicyjnie wyczuwasz, że coś jest *good enough*. Megaumiejętnością jest

ustalanie tego *good enough* w dobrym miejscu, nie na 5+, tylko na 3+. Czy zapisujesz to sobie gdzieś, czy to siedzi w twojej głowie i jest na poziomie czucia i obserwacji?

Ja mam bardzo duży konflikt wewnętrzny artysty z menedżerem. Mój menedżer i mój *maker* bardzo ze sobą walczą. Każda moja praca jest rozpisywana w Excelu i w kalendarzu. Do pracy w zespole używam aplikacji Notion i tam są wszędzie terminy. I ja absolutnie co 2 dni muszę te terminy zmieniać, bo na coś wpadłem, coś zmieniłem, coś emocjonalnie poczułem, coś mi się intuicyjnie wywaliło. Do ostatniej chwili nikt nie wiedział, ile stron będzie miał e-book i jak dokładnie będzie wyglądał, bo ja do ostatniej sekundy go rozbudowywałem, bo miałem inspirację. Jak wyobrazimy sobie kompas, który ma 360°, to ja mam intuicyjne poczucie z taką pewnością do 30°. I potem w toku takiego ścierania się z Excelem ostatecznie znajduję tę moją północ, ale to jest bardzo brutalne.

Odniesienie do talentu Strateg bardzo pomaga: łatwość zmiany i odbicia.

Ja jestem totalnie „dzieckiem” Petera Druckera, co kilka godzin robię nowy masterplan, który się potem ciągle zmienia.

W moim przypadku medytacja sprawiła, że zdobyłem umiejętność przechodzenia w pewne stany. Nawyk codziennego medytowania buduję od ok. 5 lat. Teraz medytuję ok. 40 min dziennie. Jak tylko myślę, czy mam na to czas, to dodaję sobie 5 minut do medytacji, bo to jest strasznie głupia myśl. Efekty medytacji zacząłem dostrzegać już po kilku miesiącach. Jak patrzę na swoje zapiski w dzienniku, to jest jak niebo a ziemia. W efekcie nabrałem umiejętności zatrzymania się, zastanowienia, czy ja tak naprawdę złączę się na właściwe rzeczy – czy jak ktoś zajedzie mi drogę na ulicy, to czy jest sens, żebym na niego trąbił, bo on sobie zaraz pojedzie, a ja zostanę w trudnych emocjach. Potrafię zauważyć, że posmarowałem sobie kromkę chleba i to jest już trzecia nadprogramowa kromka – i dzieje się to przed zjedzeniem tej kromki, a nie po. To wszystko zawdzięczam właśnie nawykowi medytacji. Kiedyś wyglądało to inaczej: używałem Timera, Guided Meditations. Teraz uwielbiam aplikację Waking Up Sama Harrisa, w której jest dużo nastawienia na samoświadomość. Jest to taki parasolowy, fundamentalny nawyk, absolutnie kluczowy dla wszystkich pozostałych nawyków, które buduję, i dla całego mojego działania.

Kiedyś miałem takie pół roku czy rok bardzo skrupulatnej medytacji. Najdłużej dojechałem do 15–20 min, ale nie szedłem w długość, tylko w konsekwencję, bo miałem bardzo duży problem z robieniem tego regularnie. Było mi łatwiej medytować 10–15 min. Miałem taki nawyk, że jak mi się jakiś plik eksportował przez 15–20 min, to szedłem wtedy pomedytować. Bo co, miałem siedzieć na telefonie? I tak byłem wytrącony z uwagi. To było brawurowe. Mam za tym ogromną tęsknotę. Podziwiam cię, że tyle wytrzymałeś i masz takie długie te sesje. Ale faktycznie musisz też czuć ogromne efekty.

Czuję ogromne efekty. Jak mam takie dni, że te 45 min nie jest możliwe, np. przed pandemią dosyć często jeździłem do Warszawy, a ponieważ pociąg miałem o 4.00, to wstawałem o 3.30. Rano robiłem tylko 2 min medytacji, po to żeby podtrzymać nawyk porannego medytowania. Więc jak mam mniej czasu, to skracam medytację, ale fakt, żeby ona się jednak odbyła, jest dla mnie ważniejszy, niż żeby to była dokładnie ta sama liczba minut jak zawsze.

To jest kluczowa sprawa, że konsekwencja bije na głowę perfekcję wykonania.

Jeżeli nie mogę poćwiczyć 20 min, to lepiej zrobić 10 pompek, tyle, ile mogę danego dnia, niż nie zrobić wcale.

Tak, bo jak nie zrobisz czegoś raz, to już cię rusza racjonalizacja: drugi dzień też nie zaszkodzi. I potem nie robisz czegoś rok.

Matt D'Avella, jeden z moich ulubionych twórców, jeśli chodzi o wizualną stronę wideo, ma zasadę dwóch dni, czyli ma maksymalnie jeden dzień przerwy między tym, co chce robić. To też jest jakaś metoda.

Andrzeju, jaki jest twój drugi nawyk?

Mój drugi nawyk, który bardzo polubiłem w życiu i nie miałem go kiedyś, więc odbieram go jako coś wyrobionego, to regularne zatrzymywanie się i szukanie jakichś dalszych rozwiązań, jak stare nie działa, bo się pomyliłem lub wypaliłem. Kiedyś z tym walczyłem. Odbierałem jako ogromny atak na moje ego, że mój pomysł nie działa i jak on może nie działać. Ja się zmuszałem, a wręcz terroryzowałem, żeby stosować jakieś rozwiązania, które nie są dla mnie dobre. To się wydaje dziś dla mnie aż głupie, kiedy myślę o tym z perspektywy czasu, bo co to znaczy, że ja się muszę zmusić, żeby użyć narzędzi. Człowieku, jak widzisz gwóźdź, to możesz mieć najlepszy zestaw śrubokrętów na świecie, ale potrzebujesz młotka. Bo z jednej strony mamy trochę zapomnianą, ale piękną teorię dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego, z drugiej – książki Andiego Grove'a np. *Tylko paranoicy przeżyją*, którą kocham, coś takiego jak „strategiczny punkt nacisku” – *strategic inflection point*, i ja się kiedyś bardzo z tym zmagalem, kwestionowałem to, kłóciłem się z tym psychicznie, odbierałem to jako porażkę, że muszę coś zmienić. Nauczyłem się robić odwrotnie i odbieram to trochę jako nawyk.

Mam taki pliczek w Evernocie, który jest przypięty u góry i są w nim takie ogólne rozkminy. Tam jest kilka pytań, kilka cytatów, które lubię. Jeden z nich brzmi: „Zatrzymaj się, zamknij mordę i rozejrzyj, czy wszystko działa”. I nauczyłem się wręcz wywoływać te punkty nacisku. Kiedyś z nimi walczyłem, gdy się zbliżały. Czułem intuicyjnie, że coś, co robię, nie działa, ja sam siebie krzywdzę, i nic z tym nie robiłem. A teraz, jak tylko wyczuwam jakikolwiek dyskomfort, zaczynam znowu prokrastynować, znowu mieć częściej wahania nastrojów, mój organizm sam mi mówi, że coś nie gra. Jak nie mogę się zwlec do pracy, którą w teorii powinienem lubić, to już teraz sam to wymuszam. Natychmiast. Trzy–cztery dni marnuję, co jest i tak superwynikiem, bo kiedyś potrafiłem i rok się terroryzować. Po 3–4 dniach mówię sobie: dobra, koniec, stop! Moim bodźcem jest to, że już na szczęście wyczuwam ten moment. Dużo prokrastynuję, dużo się ochrzaniam, mam dziwne nastroje, jestem znowu trudnym człowiekiem dla ludzi – to jest mój bodziec. I wyrobiłem sobie nawykową reakcję: nurkujemy głęboko, stary. Ja zakładam wtedy akwalung i – hyc! – skaczę na głęboką wodę: miałem od początku do końca, czemu ja robię to, co robię, czy ktoś mi to podpowiedział, czy to jest mój pomysł, jaki miałem stan emocjonalny, kiedy to wymyślałem, czy ja nadal mam ten stan emocjonalny. Kolejno: czy mój problem został zaleczony, jeśli tak – to po cholere ja to dalej robię.

Tak naprawdę jest to dojście do ściany.

Ja dochodziłem do tej ściany. Sorry, ale z podświadomością, szeroko rozumianą, nie wygrasz. Jak czegoś aż organicznie nie lubisz i non stop prokrastynujesz, zjadając te smutki, to masz wybór: albo wyemigrować, zmienić imię na Pepito, zamieszkać w Argentynie i hodować alpaki, albo zmienić to, co robisz. Bo nie jesteśmy robotami. Są limity tego, jak bardzo możemy się zmienić, a zarazem nie ma limitów tego, co możemy osiągnąć i jak będziemy korzystali z tego, kim jesteśmy.

Ta prosta aktywność, o której mówisz, zapewnia ci to, że możesz zrobić sobie ewolucję, a nie musisz czekać na rewolucję, żeby coś się w życiu zmieniło.

Dokładnie.

Ja nie mam takiego nawyku, natomiast po przeczytaniu *Esencjalisty* stwierdziłem, że podejść do tej książki nie tylko jako inspiracji, ale też jako czegoś praktycznego. Więc co 3 miesiące wypisuję sobie jedną praktykę, którą implementuję. Ostatnie pół roku było dla mnie implementacją dnia z *Esencjalisty*. Raz na miesiąc w kalendarzu jest „dzień *Esencjalisty*”, kiedy usuwam wszystkie zadania, wszystkie spotkania. To jest dzień na myślenie, co mi pasuje, co mi nie pasuje, co bym chciał usunąć, co chciałbym kontynuować. Jest to dzień zatrzymania się. Taka praktyka.

To jest wspaniała praktyka. Serio. W sensie, jeśli ktoś ma brać na cokolwiek L4, jakąkolwiek formę urlopu na żądanie czy udawać, że ma gripę, to to jest dokładnie ten powód, który należy wykorzystać.

Mój drugi nawyk to obserwacja i zmiana języka. Przeczytałem o kilku badaniach, które mówią o tym, jak bardzo potrzebne jest połączenie języka, którego używasz, z tym, co robisz. Udowodniono, że ludzie z grup językowych, które mają jasno rozdzielony czas przyszły i teraźniejszy, później zaczynają oszczędzać na emeryturę, niż ludzie z grup językowych, gdzie to jest bliżej. Później przeczytałem książkę *Babel*, która mówi o 20 największych językach świata. Dowiedziałem się z niej, dlaczego *chinese whispers* oznacza „głuchy telefon”. Chodzi o to, że język chiński jest tonalny i bardzo trudno, szepcząc, oddać tony, więc łatwo o nieporozumienie.

Zastanawiałem się nad sformułowaniami, których używam na co dzień, a które sprawiają, że jestem gorszą wersją siebie. Zacząłem od pracy nad trzema grupami wyrażen. Zacząłem od słów „mogę” i „muszę”. Za każdym razem, gdy nawykowo powiem lub pomyślę: „muszę”, od razu parafrazuję i zamieniam na „chcę, bo...”. Jeśli powiem: „nie mogę”, to „nie chcę, bo...”. Ile ja zmieniłem postrzegania świata tylko przez zauważenie, że mówię sobie, że coś muszę, a tak naprawdę nic nie musiałem, tylko wybierałem, bo się czegoś bałem, bo czegoś chciałem, bo coś było dla mnie łatwiejsze, nieosiągalne lub czegoś nie umiałem. Unikam słowa „spróbuję”, bo ono nic nie mówi o tym, co się stanie. Ale zaczęło się od „muszę” i „mogę” i nastąpiła totalna zmiana w zachowaniu już po kilku miesiącach, a po kilku latach jest to u mnie kluczowe. Wielu moich znajomych i bliskich mi osób patrzy na mnie trochę krzywo, bo jak w moim otoczeniu ktoś mówi, że coś musi, to ja pytam: „Musisz? Na pewno?”. To jest nawyk, który sobie zbudowałem i który zwraca się po tysiącokrotnie.

Soczewka, przez którą patrzymy na rzeczy, to wszystko. Marek Aureliusz mawiał, że wszystko jest sądem, wszystko jest opinią. A *fast forward* 2000 lat i mamy noblistę z ekonomii, Kahnemana, który mówi o teorii perspektywy. Minus 40 lat i mamy Victora Frankla, który mówi o tym, że wszystko jest opinią reakcyjną w sercu człowieka. I faktycznie my absolutnie nie zwracamy na to uwagi. Tutaj muszę też na siebie dosyć mocno warknąć, bo ja bardzo dużo narzekam. To jest mój wentyl. Jestem megaprzepracowany i muszę nad tym popracować. Dyfuzuję napięcie w zmęczenie i stres związany z pracą i z narzekaniem. I to mi krótkoterminowo pomaga. Ale widzę, jak mi to zmienia podejście do pracy. Niestety mój maksymalny level kochania mojej pracy z miesiąca na miesiąc spada i dzień po dniu umiem się zmotywować na maksa, ale ten maks jest coraz niższy. Trochę jak w przypadku wyrabiania tolerancji na narkotyki, że musisz brać coraz więcej, żeby utrzymać stan neutralny. Ja jestem trochę tak uzależniony od narzekania. I to, co ty teraz mówisz, jest rzeczą, nad którą mocno muszę popracować. Bo to narzekanie sprawia, że dziś się zmotywuję i zrobię 4 filmy, choć mi się nie chce. Co za krzyż pański. Idę do huty, kilof na plecy, zjeżdżam do mojego sztygara. Z perspektywy 2 tygodni jest coraz trudniej.

To jak z baterią. Pierwsze kilka cykli ładuje się idealnie, ale po pewnym czasie bateria nawet ładowana długo, jak jest mocno używana, nie naładuje się szybko.

Trzeba nad tym czuwać. Tak jak mówisz, kreujemy swoją rzeczywistość. I kreujemy ją wszystkim, nawet nie tylko tym, co mówimy innym. Ale jak w mojej głowie mam wieczne poczucie, że muszę, to to nie jest fajne życie.

Ja też się czasami na tym łąpię, ale potem widzę, że mogę zrobić sobie przerwę w ciągu dnia na drzemkę, a gdybym pracował na etacie, to nie miałbym takiej możliwości. Ciężko pracuję, robię dużo, mam dużo stresów, nie mam przewidywalności, ale stoją za tym megafajne rzeczy.

Mamy podobne stresy. Ty też masz zresztą nadprodukcję. Twój контент jest superwysokiej jakości. Nie wypuszczasz bullshitu, żeby tylko być codziennie.

Optymalizuję. Mi się wydaje, że produkuję bardzo mało, ale wynika to z tego, że porównuję się do osób, które mają całe zespoły, albo porównuję się do siebie w idealnym stanie, kiedy nie jestem zmęczony, nie mam problemów, nie miałem nieprzespanej nocy.

Ja się regularnie porównuję do Michaela Hyatta, który zatrudnia jakieś 20 osób.

Już ponad 40.

Ja też twórczo chcę być scenarzystą i np. takim moim niedoścignionym wzorem jest Stephen King albo Aaron Sorkin, tylko że absolutnie ignoruję fakt, że jeden i drugi wciągnęli tyle rzeczy w swoje nosy i wtarli w dziąsła, że bym ich nigdy nie dogonił. A ja staram się zrobić to samo, będąc śpiącym Andrzejem, który jeszcze dzisiaj pracował nad czymś innym.

Dla mnie jesteś jednym z koni pociągowych polskiej sceny tworzenia contentu. Wypuszczasz dużo, dobrej jakości, nie skupiasz się na wielkich premierach. Widzę, jak prowadzisz kontakt ze swoją społecznością, że ty coś wypuszczasz i to zaraz jest trochę nieważne, bo ty od razu psychicznie wsiadasz na nowy odcinek i już – hyc, hyc, hyc.

To jest dla mnie do poprawy, Andrzeju.

Możemy obaj tę dygresję zrobić, bo ja też teraz staram się świętować nawet pojedyncze premiery. Wczoraj był 2 sierpnia i 11. urodziny mojego bloga.

Gratulacje.

Dziękuję bardzo. Też się cieszę. Poszliśmy z dziewczyną do restauracji. Miałem ochotę poświętować, bo to jest sukces, ale powiem ci, że to były takie gorzkie urodziny bloga, bo ja z tych 11 lat niewiele pamiętam. Napisałem 1200 tekstów i one mi się zblendowały w jedno wspomnienie. Wydałem już 6 produktów, zrobiłem wywiady z legendami, a trochę tego nie pamiętam, bo byłem tak zafiksowany na jutrzejszej premierze.

To jest bardzo ciekawe. Ja też coś takiego w pewnym momencie zauważyłem, bo przez półtora roku wypuszczałem jeden odcinek podcastu tygodniowo. Tempo było takie, że jak kończyłem i naciskałem „Opublikuj”, już myślałem o kolejnym odcinku. To było męczące. Teraz w jednym tygodniu wypuszczam odcinek, w drugim – artykuł. To jest dla mnie fajna zmiana, bo jest trochę inna praca i podchodzę do tego w inny sposób.

Czas, abyś powiedział o swoim trzecim nawyku.

Moim trzecim nawykiem jest to, że ja mocno zmieniam kalendarz. To jest trochę związane z pierwszym, ale nawyki często funkcjonują parami. Kiedyś, jak sobie ułożyłem kalendarz, to on się stawał moim

więzieniem. Jeśli miałem o 16.00 napisać artykuł, to choćbym legitnie wolał odmalować garaż mojego kumpla, który jest strasznym śmieciarzem, to ja musiałem napisać ten artykuł, bo ja go wpisałem w kalendarz. To było dla mnie takie mistyczne doznanie. Ale byłem głupi. Myśmy też takie książki wszyscy czytali, bo były takie socjopatyczne lata właśnie. Ja sporo gadam ostatnio o tym, że bardzo dużo współczesnego *self-helpu*, tego technologicznego, to są ludzie związani ze środowiskiem Doliny Krzemowej, które słynie z tego, że w człowieku widzi wyłącznie przemiał. I trzeba pamiętać, skąd się ci autorzy i ich porady wzięły i dlaczego czasem są toksyczne.

Moje życie bardzo zmieniło przeczytanie bądź co bądź szalenie klasycznej pozycji *The Effective Executive (Menedżer skuteczny)* Petera Druckera. Mam ją w formie audiobooka w Audible. Przesłuchuję ją raz na rok. Sądziłem, że najlepsi tego świata ustalają sobie masterplan w marcu i w październiku nadal go realizują. Wymyśliłem sobie taką bezpodstawną informację. Bardzo w nią wierzyłem. I w oparciu o tę książkę zacząłem zmieniać mój kalendarz co chwilę. To wygląda dziwnie. Mam idealnie zaplanowane najbliższe dwa tygodnie, tylko że w kółko w nich gmeram. Używam Google Calendar, gdzie te bąbelki się szalenie łatwo przesuwają między dniami, to jest dosłownie: przytrzymaj myszkę lub palec na tablicy i przesunij. I ja już teraz w moim Kalendarzu Google mam ustawione na wrzesień napisanie artykułu – 3 września na 14 września – bo ja wiem, że mi to zajmie 6 godzin. Ja wiem, jaki jest deadline i mogę to nadal poprzysuwać. Jak coś mi wypadnie tego dnia, kiedy miałem pisać, to ten artykuł pójdzie dzień wcześniej lub dzień później. Na początku bardzo się tego bałem, a teraz nawykowo, jak dostaję jakąkolwiek nową informację, wchodzę w kalendarz i bawię się przez dobre 20 min jak dziecko grające w Tetrisa albo jakiegoś Mahjonga, żeby poprzysuwać te wszystkie kafelki, aż się wyzerują. Inwestuję w to tygodniowo ok. godzinę lub dwie, a regularnie zyskuję cały dzień, bo np. jestem rozpędzony w gadaniu, nagrałem 2 czy 3 filmy, pomimo dużego zmęczenia wpycham jeszcze podcast w ten dzień, bo jestem już rozpędzony. Zrobię sobie kawę, zjem coś, będę miał jeszcze energię. Będę bardzo zmęczony tego wieczoru, potem zrobię kąpiel i poczytam książkę, ale odchodzi mi podcast z jakiegoś innego dnia, bo szybciej i lepiej pracuję.

Kiedyś pracowałem regularnie. Kiedy nie miałem energii lub kiedy ją miałem, kończyłem pracę, bo kalendarz mówił: „Skończ pracę”. Nauczyłem się do tego bardziej elastycznie pochodzić, co niestety bardzo brawurowo rozgrzało mój pracoholizm. Ale rozwiązałem to tak, że ja po prostu wpisałem w kalendarz też odpoczynki. Niestety mam taką czerwoną, półgodzinną belkę każdego dnia w Google Calendar, która nazywa się „koniec dnia” i za nią, na południe od niej nie może spaść żaden bąbelek, chyba że to jest coś ultraważnego, kategoria czerwona pod kątem pilności, ważności. Ja codziennie gmeram w kalendarzu, 2 tygodnie do przodu są non stop elastycznie zmieniane i oszczędzam przez to dużo czasu.

Odwołam się do Matta D’Avelliego. Nagrał ostatnio bardzo fajny odcinek o dbaniu o odpoczynki i balans. Padło tam bardzo ważne zdanie. Matt pokazał dwa screeny z kalendarza w telefonie: jeden ułożony w Tetris, a drugi – cały dzień „rest”, czyli odpoczynek. I powiedział: „Oba dni w kalendarzu są równie produktywny”.

Mam sporo rzeczy w kalendarzu, które są zależne od innych osób. Przekładanie jest trudne, bo się z kimś umówiłeś.

Ja też mam i one mają kolor żółty. Żółte rzeczy to jest godzina typu nasze spotkanie, nic z tym nie zrobię. Ale to, czy po rozmowie z tobą zajmę się tym, czy tym – bardzo możliwe, że to zaraz zmienię.

Ja ostatnio z książki, którą wcześniej pokazywałem – *Make time* – przetestowałam większość z 87 opisanych taktyk na produktywność. Przypomniałem sobie o jednej od Cala Newporta. Robię sobie rano plan dnia na papierze na podstawie kalendarza. Ale potem w ciągu dnia patrzę, czy coś się przestawia. Robię to po to, żeby zobaczyć, jakiego typu rzeczy warto planować na stałe, a jakie są elastyczne i z czego wynika, że są elastyczne. W większości przypadków do godziny 13.00 wszystko jest ustalone, bo mam energię, a potem jest czas na coś niespodziewanego: albo przyjdzie jakiś mail, albo ktoś zadzwoni, albo jestem zmęczony i zrobię sobie dłuższą drzemkę.

Mój trzeci nawyk jest związany z tym, że ja przez ostatnie 2–3 lata miałem taki emocjonalny rollercoaster i dużo się działo w moim życiu. To było związane ze mną, ze zdrowiem bliskich, z różnymi rzeczami. W tym czasie jeszcze bardziej zbudowałem w sobie świadomość, że to, co jest dla mnie kluczowe, to są relacje. Że warto o nie dbać. Nawet w swojej wizji życia napisałem, że „dbam o relacje jak wariat”. Mam grono bardzo bliskich dla mnie osób, jest ich ok. 10. Dwie–trzy spośród nich to bardzo bliscy przyjaciele, reszta to inne bardzo bliskie relacje. Mam tę listę w Notionie, mam taką trochę CRM dla tych znajomych. Moim nawykiem jest to, żeby codziennie sięgnąć do tej listy i do kogoś się odezwać. Więc codziennie znajduję czas, żeby do kogoś zadzwonić, napisać, z kimś się spotkać, żeby podtrzymywać te relacje, które są najistotniejsze. Bo relacje są kluczowe i dają mi poczucie szczęścia w życiu, że jestem dla kogoś, i bezpieczeństwa, że jak coś się u mnie dzieje, to mam do kogo się odezwać, poprosić o pomoc, pójść posiedzieć, pomilczeć. Więc ten codzienny nawyk to spojrzeć na listę bliskich mi osób i odezwać się do nich, w jakikolwiek sposób. Taki nawyk sobie zbudowałem i uważam, że jest on kluczowy.

To jest supersprawa, bo internet jest złudny. Pomijam już, że się z kimś nie spotykamy przez pół roku, bo gadaliśmy na czacie, co też jest złudne, ale ja się łapię na tym, że czasem widzę czyjeś zielone okienko i mam poczucie, że powinienem z nim pogadać, bo zobaczyliśmy, że jesteśmy on-line. Niestety jestem trochę lebiegą w utrzymywaniu kontaktów, mam kilku znajomych, którzy też są lebiegami. Mamy takie śmieszne poczucie, że gdybyśmy nie byli lebiegami, to byłibyśmy doskonałymi kumplami. Każdy z nas regularnie zapomina odezwać się na fejsie i mija pół roku bez kontaktu, co jest destrukcyjne w relacjach międzyludzkich.

Troszeczkę to mityguję jakimiś czynnościami, które wymyślam. Mam np. dwie grupy planszówkowe. Czy grad, czy ogień, czy wybuch wulkanu – z każdą z nich musimy się raz na 2 miesiące spotkać. I to może nie jest jakoś superczęsto, chciałbym częściej, ale jest takie bezwzględne minimum i ja się strasznie dobrze czuję z tymi spotkaniami.

Nawyk numer 4, Andrzeju?

Bardzo fajnym nawykiem jest ten, który wyrobiłem po studiach. To mi tak stricte dała edukacja. Tak jak ja generalnie niewiele rzeczy przypisuję w moim życiu twardej edukacji, relatywnie niewiele w porównaniu z tym, co mi dały np. eksperymenty i fakapy, które sam popełniałem i po których człowiek nagle robi się strasznie mądry. Jedną z rzeczy, jakie dały mi studia psychologiczne, jest podział w ludzkiej psychice na to, jak jest, i na to, jak powinno być. Potem oczywiście, jak w większości przypadków w moim życiu, znalazłem odzwierciedlenie w stoicyzmie i czymś, co opisywał Marek Aureliusz – że możesz się zwieszać na tym, jak powinno być przez 5000 godzin, i to absolutnie nie zmieni faktu, jak jest. To mi bardzo pomogło radzić sobie z przeszłością, bo bardzo lubiłem zwiesić się na jakimś wydarzeniu, że nie tak powinno być, jest rok później, a ja nadal przeżywam, że nie tak powinno być.

Drugą rzeczą, w której mi to pomogło, jest bycie bardziej praktycznym, pragmatycznym i lepszym w biznesie. Bo np. robiłem jakąś strategię sprzedażową i uważałem, że ona powinna działać. I obrażałem się na metryki pokazujące, że ona nie śmiga. Z masy powodów. Ja te metryki ignorowałem i wsadzałem tytaniczny wysiłek we wskrzeszenie trupa. Zamiast go odciąć, olać, przestać topić koszty, zignorować i resztę budżetu odratować w 100 razy lepszej, dopracowanej strategii, to ja się obrażałem na dane metryczne, bo nie tak powinno być. I ja się z tym nadal zmagam. To jest nawyk *in progress*, bardzo mocno, bo ja się nadal zmagam z tym, że robię rzeczy, o których nazytałem się, że powinny działać i czasem zdarza mi się obrazić sakramencko na to, że w rzeczywistości tak nie jest. Nadal mam problem z tym, żeby dobrać narzędzie, ale to jest u mnie powtarzalny schemat. To jest inny nawyk, ale wywodzi się z podobnego źródła. I ja nadal lubię się trochę obrazić na narzędzia – że to nie jest to narzędzie, którym chciałem osiągnąć cel. Niestety, narzędzie ma to do siebie, że jest tylko drogą do osiągnięcia celu. Nieważne, że bardzo kochasz jedno, ale jak nie działa, to trzeba je zmienić.

Z tego, co mówisz, wychodzi taki metanawyk obserwacji siebie.

Takich rzeczy to nawet nie mówię, bo dla mnie to jest *way of life*, takie moje prywatne *Tao*. Dzień po dniu rozkminiam, co mi służy, kim jestem i dlaczego coś robię.

Kiedyś na tej podstawie w dzienniku zapisywałem sobie, w jakie dzisiaj błędy poznawcze wpadłem.

To jest ten moment, kiedy ja przychodzę z moim czwartym nawykiem. Jest to przegląd tygodnia. Pochodzi on mocno z dziedziny produktywności i pierwszy raz się z tym zetknąłem, kiedy zacząłem myśleć o produktywności, czytałem o metodzie GTD (Getting Things Done) Davida Allena. Wspomina o tym też wiele innych książek z dziedziny produktywności. Mówią one, żeby raz na jakiś czas usiąść, zobaczyć, czy to, w jakim obszarze działasz, jest tym właściwym. Natomiast u mnie ten przegląd tygodnia jest rozbudowany, bo nie dotyczy tylko zadań, ale też osiągnięć. Robię to akurat w sobotę o 7.00 – wtedy mi najlepiej pasuje. Jest to odpowiedni moment na *to do list*, zadania, projekty, przejrzanie wszystkich zdjęć z tygodnia, pousuwanie tych, które się powtarzają, porozdzielanie ich do właściwych folderów. To jest też moment na przejrzanie wszystkich notatek z tygodnia, zobaczenie, na czym się skupiałem, co tam się działo. Więc oprócz wypisania zadań, jest przypomnienie, co ja w tym tygodniu robiłem, co mi służyło, co nie. Patrzę też na to, jak odpoczywałem. Patrzę na zapiski z dziennika i wtedy np. łapię się na tym, o czym mówiłeś – że codziennie zapisuję, że siadam i jestem wykończony. Więc skoro codziennie o tym piszę, to może warto jednak coś z tym zrobić.

Zauważenie w ogóle takiego *patternu*, że coś nie jest jednostkowe, to jest cenna informacja.

Dla mnie dziennik jest tego źródłem. I właśnie koniec tygodnia jest tym momentem, kiedy robię czysty przegląd GTD. Potem robię jeszcze przegląd skrzynki fizycznej, czyli wszystkie rachunki itd. I robię sobie czyszczenie w komputerze, usuwam wszystkie pliki typu *temporary files*, ściągnięte, tak żeby następny tydzień zacząć od czystej karty. Odkąd robię to regularnie, co tydzień, przez kilkanaście miesięcy, może nawet kilka lat, to zapewnia mi to wysoką skuteczność działania, ciągłość i powtarzalność.

Fajna sprawa. Znowu Peter Drucker: „Możesz zarządzać tylko tym, co jest mierzalne” – *You can't manage what you don't measure*. Więc jeśli masz informację na temat tego, że jesteś codziennie zmęczony, kiedy miałeś najwięcej nierozsądnie utopionego czasu w tym tygodniu, to jesteś w stanie

nawet po 2 tygodniach wdrożyć duże zmiany, na które – gdybyś czekał na to, aż intuicyjnie wyczujesz, że coś nie śmiga – mógłbyś czekać i 2 lata.

Piąty i ostatni nawyk?

Mam taki nawyk, który płynie z mojego charakteru. Mówię o tym z pewną dozą ryzyka, że to nie jest nawyk, ale wydaje mi się, że kilka osób to podłapało, kilka osób tego nauczyłem zawodowo. Więc wydaje mi się, że można się tego nauczyć. Spośród wielu problemów, które musiałem ratować różnymi nawykami, systemami, jest to taka rzecz, którą wyniosłem z domu, która mi służy. Mam taki nawyk, że natychmiast wszystko zamieniam w system. Na przykład bardzo podziwiam twoją determinację, żeby utrzymywać fajne, zdrowe i częste relacje z innymi ludźmi – ja w relacjach międzyludzkich jestem taką gapą-ciapą, która zapomni się odezwać przez 2 miesiące. Ale w kontekście relacji międzyludzkich ja wszędzie szukam systemów. Jeśli z kimś się o coś pokłóć, to ja chcę takiej zgody i takiego rozwiązania, które sprawią, że tego tematu już nigdy więcej nie będzie. Nie o to mi chodzi, żeby ktoś na zawsze zamknął mordę albo żeby ja zamknął mordę, bo to jest też bardzo częsty dla ludzi cel kłótni. Ja mogę pójść na ogromne kompromisy, tylko chcę znaleźć rozwiązanie, które sprawi, że ten problem już nigdy nie będzie problemem. Kłótnia jest po to, by nigdy więcej jej nie było. Nie ma żadnego innego celu dla mnie. Ja tak mam ze wszystkimi innymi problemami. Jeśli widzę, że źle mi się wystawiła w sklepie faktura dla klienta, natychmiast czyszczę resztę dnia, ratuję tę jedną fakturę, wystawiam ją ręcznie, po czym *patchuję* ten system tak, żeby to się nigdy więcej nie wydarzyło.

Ja mam trochę mniej ustrukturyzowane podsumowania, też je robię, ale tak raczej intuicyjnie, kiedy mam chwilę zmęczenia. A w życiu? Lubię jechać na inercji, na takim rozpędzeniu. Mi to w miarę służy. Jeśli moje rozpędzenie wymaga tragicznego wysiłku, robię *pit stop*, zjeżdżam do zajezdni, rozkminiam, co tam nie gra i każdy problem, który znajdę, natychmiast rozwiązuję systemem. Wymyślam całą strukturę zachowania, która sprawi, że więcej o tym nie muszę myśleć. Pracuję z Asią Pocztową, która wcześniej była moją montażystką, a teraz jest moją prawą ręką od wszystkich projektów. Jak mamy jakikolwiek problem komunikacyjny, graficzny, coś się wywaliło, coś terminowo nie styka – Asia natychmiast to podłapuje i super nam się w tym kontekście pracuje – my od razu wymyślamy na to skrypt. Jeśli tego dnia coś nie jest na czas, to wpisz mi to w Notionie. Ja nie jestem zły, że nie jest na czas, *whatever*. To nie jest tak, że kręcisz po nocy węża i mówisz: „Ha, ha, zepsuję Andrzejowi kalendarz!” Coś się posypało, ale natychmiast zaadresujemy czemu. Czy dlatego że za dużo, że nowe, że nie wziąłem pod uwagę uczenia się programu, czy dlatego że wtorki są trudne? Powodów może być miliard. Ja chcę natychmiast je zrozumieć, zaadresować, załatać i dzięki.

Mam techniczne pytanie: nie jest mi łatwo opisywać procedury i procesy. Zauważam je i ogarniam w swojej głowie, natomiast czy ty masz jakiś dobry sposób na to, żeby robić to wspólnie z kimś? Czy na poziomie kłótni jest jakiś moment, żeby przegadać, ustalić, że teraz robimy tak, a nie inaczej? Bo tak zrozumiąłem ten system. Czy gdzieś w jakiś sposób zapisujesz to sobie, przetwarzasz?

Zapisuję to sobie. Nigdy publicznie o tym nie mówiłem. To jest w graficznym dizajnie mapy myśli ze strzałkami, takie drzewko decyzyjne.

Schemat blokowy?

Tak. Czy skrzypi? Czy powinno? Zostaw. Nie powinno? Użyj smaru. Bardzo proste pytania. Ja rozwiązuję to tylko logiką. Nie mam tu na myśli logiki jako cechy ludzkiej, tylko to, że ja i w liceum, i na studiach miałem przedmiot – logikę, którą bardzo lubię i jestem z niej oblatany. To była wtedy tragedia i bardzo

narzekałem, że ktoś każe mi się uczyć tych głupot, a dzisiaj bardzo się cieszę, że ktoś kazał mi się nauczyć tych głupot. I ja bardzo dobrze rozumiem bramki logiczne: jeśli to, to to, jeśli nie, to nie to. Trochę się dziwię, że nie umiem programować, umiem tylko trochę PHP i HTML. Wydaje mi się, że rozumiałbym jakiś język programowania, gdybym tak trochę bardziej do tego przysiadł. Ja bardzo lubię logikę – mój umysł tak działa. I sobie piszę takie schematy blokowe, takie drzewka decyzyjno-logiczne. Dzięki temu odkryłem, że mój zły humor w większości płynie z tego, że piję za mało wody. Kiedyś miałem takie dobre 3 miesiące, kiedy byłem non stop naburmuszony. Okazało się, że to wynikało z faktu, że nie piłem wody. A przestałem ją pić, bo mi się zepsuł poprzedni ulubiony bidon. Więc nawyki definiują wszystko. Odkąd mam nowy bidon, to zniemacka z powrotem piję wodę jak grzeczny człowiek, tyle litrów dziennie, ile potrzeba zgodnie z moimi potrzebami ciała.

To do mnie bardzo przemawia. Ja np. jestem człowiekiem, który bardzo lubi otrzymywać schematy. Przez półtora roku byłem w terapii CBT – *cognitive behavioral therapy*, czyli terapii poznawczo-behawioralnej. Jest podczas niej dużo patrzenia na schematy. Jeśli dany wzorec się powtarza, to czy on nam służy, czy nie, co sprawia, że wchodzi się w myśli automatyczne i jak je rozkminić. Jest takie narzędzie, totalnie oczywiste, które stosowali stoicy 2000 lat temu. Jest nim drzewo zmartwień. Polega to na analizowaniu, czym się martwisz, czy masz na to wpływ, czy możesz coś z tym teraz zrobić. Jeśli tak, to zrób, jeśli nie, to przestań się tym martwić i skup się na czymś innym. Dla poziomu *well-being* bardzo proste.

Proste, a trudne, żeby o tym pamiętać, jak się jest zdenerwowanym.

Ja sobie często rano rysowałem na dłoni ten schemacik w postaci drzewa. Ja jestem człowiekiem narzędzi – lubię takie, które mnie wspierają i są proste.

Ja mam tak samo. Lubię narzędzia. Regularnie je ignoruję, ale ignorowanie ich ma też dla mnie pewną wartość. Lubię zignorować swój plan, bo przynajmniej wiem, co ignoruję, wiem, gdzie powinienem być i co zawałam. Ja się bardzo dobrze czuję, zawałając jakieś rzeczy własne. Bardzo rzadko zawałam coś, co dotyczy innego człowieka. Ale bardzo źle bym się czuł, nie wiedząc, co zawałam. To już byłaby przesada beztroski, odczuwałbym z tego powodu ogromne koszty psychologiczne, bo byłbym zdenerwowany, sfrustrowany i pewnie lękliwy. A ponieważ ja dobrze wiem, co zawałam, bo mam ochotę na drzemkę i pogranie na konsoli, to ja wiem, że to odratuję. Wielkie halo, przesunę notkę o 2 dni. Jeśli moje zdrowie psychiczne tego wymaga, to trudno.

Dużo trudniej byłoby to zrobić, gdybyś nie miał tego spisanego, w zamian za to polegałbyś na pamięci i stresował, że to ucieka, bo nie wiesz, co tak naprawdę przesunąć.

Tak, miałbym migrenę.

Ostatni mój nawyk. Pierwotnie myślałem o pisaniu dziennika, ale zmieniłem na nawyk parasolowy. Jest to branie codziennie zimnego prysznica. Jak wstaję rano, to jest sekwencja: zrób 10 pompek, w zależności od pory roku otwórz lub zamknij okno, toaleta i zimny prysznic. Wchodzę pod prysznic na 120 sekund.

Wariat! Też tak kiedyś robiłem. Również jako takie samoumartwienie, by poczuć, że umiem to wytrzymać.

Dla mnie jest kilka powodów. Dwa główne. Po pierwsze to genialnie budzi. Skończenie zimnego prysznica jest dla mnie wskazówką do medytacji. Ponadto pobudza krew i powoduje efekt

wzdrygnięcia. Ja wiem, że pierwsze uderzenie wody nie będzie przyjemne, a mimo to wajcha na maksymalne zimno i otwierasz. Po kilku miesiącach zauważyłem, że jest mi łatwiej zabrać się za trudne rzeczy. Bo ta umiejętność wchodzenia w to jest trudna, ale robiłem to już tyle razy, że mogę to zrobić i kolejny. To sprawia, że mniej prokrastynuję, że zabieram się za zadania, których się boję, bo są dla mnie trudne lub bolesne. Przypisuję to tym zimnym prysznicom. To mi codziennie przypomina o tym, że jestem w stanie codziennie zrobić coś trudnego, bo podjąłem taką decyzję i zaczynam od tego dzień. To jest jedna z pierwszych rzeczy, która ustawia mi dzień. Zaczynam go od czegoś trudnego, potem robię medytację, potem idę pobiegać albo poćwiczyć. Czasami wieczorem nie chce mi się pisać dziennika, ale ten zimny prysznic sprawia, że usiądę, napiszę, mimo że jest mi trudno.

To jest dobra sprawa, bo ludzka głowa bardzo często myli to, że coś generuje dyskomfort, z tym, że jest trudne. Większość rzeczy, które generują dyskomfort, nie jest trudna, jest po prostu niemiła. Dyskomfort cię nie zabije. Ja się np. tak nauczyłem dzwonić, bo należę do ludzi, dla których zadzwonienie gdziekolwiek kiedyś generowało 3 godziny emocjonalnego zbierania się. Zamówienie pizzy mnie stresowało, bardzo nie lubiłem kiedyś telefonów. Doradziła mi to w ogóle moja koleżanka, która pracowała wówczas w call center. Powiedziała: „Stary, jeden dzień w call center i ci minie!”. Specjalnie miałem kiedyś taki miesiąc, że nieważne, jaką sprawę miałem załatwić, dzwoniłem. Gadałem z jakimiś agencjami, klientami. Prawie każda profesjonalna osoba ma numer telefonu w stopce. Dzwoniłem, umierając z niechęci emocjonalnej. Potem mi minęło bezpowrotnie, bo to przestał być dyskomfort, a zaczęło być „umiem”. To nie jest trudne, to po prostu jest niesympatyczne, dopóki tego nie oswoisz.

Ten dyskomfort często jest w głowie. Zaczynasz to robić i nagle stwierdzasz, że to nie było takie trudne, takie złe. I nagle dostrzegasz, że robisz to coś 10–15 min i jedziesz z tematem. Dlatego wspomniałem o tym zimnym prysznicu, a nie innych nawykach.

Ten zimny prysznic to jest dobry nawyk. Faktycznie takie udowodnienie sobie, że chcę, mogę.

Są też udowodnione korzyści zdrowotne.

Powiedzieliśmy sobie o pięciu najważniejszych nawykach. Chcę porozmawiać jeszcze o jednej rzeczy – o nawyku, który chcesz zbudować, ale z jakiegoś powodu ci się to nie udaje. Czy jest taki nawyk, z czego to wynika i jak sobie z tym radzisz?

Miałem kontuzję pleców na siłowni, bo kiedyś chodziłem dużo na basen, a potem bardzo dużo na siłownię. I zrobiłem sobie straszne kuku, bo byłem idiotą. Większość kuku na siłowni to jest po prostu głupota człowieka, który chciał się popisać sam przed sobą. I mam straszny problem z powrotem do treningów, bo się rozleniwiłem pod kątem tego, że życie bez treningów też istnieje. Bo tyle lat chodziłem na basen i na siłownię, że tego nie kwestionowałem. I niestety mój głupi mózg pewnego dnia zakwestionował sens codziennych ćwiczeń. O, człowieku, powrót do tego nawyku jest brutalny. Ale mam rozkminione, co, jak i dlaczego, i mam rozpisaną ścieżkę, jestem w zasadzie pewien, że mi się uda, bo to jest po prostu ścieżka realizacyjna. I wiem, że miałem kiedyś ten nawyk, predyspozycję do tego, więc odczuwam dosyć dużą pewność siebie, że do tego wrócę.

Ale mam też inny nawyk, który wydaje mi się ciekawszy dla twoich słuchaczy. To jest związane z tym, że ja bardzo mocno dzielę moje życie na pracę dzisiejszą – blog, podcast, YouTube, szkolenia, kursy, produkty, e-booki – i na coś, co nazywam „future”, czyli taką pracę, którą chciałbym robić np. za 10 czy

15 lat, jak mi się powiedzie. Bo ja nie chcę za 10 lat robić bloga, YouTube'a i podcastów. To jest coś, co zacząłem robić 11 lat temu, ja to strasznie lubię, ale też już się trochę w blogowaniu wypalam. Od września będę szukał zupełnie nowych formuł. Mam już kilka pomysłów. Mój YouTube i mój blog drastycznie się zmieniają. Muszę to zrobić, bo inaczej zeświruję. Ja już nie mam gdzie ewoluować w blogosferze w mojej dziedzinie, bo nie chcę nagle stawać się lifestylowy itp., mam swój format. Mam wrażenie, że docieram do 100% ludzi w Polsce, w sensie, że zebrałem już całą grupę docelową, którą interesują te tematy. Bo ja już puszczałem reklamy na najbardziej wyuzdane *keywordsy* na Facebooku i trafiam na tych samych ludzi piąty raz z rzędu, więc wydaje mi się, że osiągnąłem tu jakiś sufit.

Mam pracę, którą nazywam „today”, i mam marzenia związane z „future”. I tym moim marzeniem dotyczącym przyszłości jest zostanie scenarzystą. Bardzo bym tego chciał. To jest taka rzecz, w której od wielu lat się szkole, kocham ją, pasjonuje mnie. Jak zaczynałem pisać bloga, nie wiedziałem, że można być scenarzystą. Wydawało mi się, że to jest taka rzecz, którą robią znani ludzie na świecie, ale nigdy nie przyszło mi do głowy, że mogę się tego nauczyć. I dzięki blogowaniu załśniła mi taka myśl w głowie po raz pierwszy: A czemu ja nie mogę? Tamci ludzie nie urodzili się scenarzystami. I mam ogromny problem z pracowaniem nad tym „future”, nie dlatego że nie umiem znaleźć czasu – bo znajduję furię czasu, bo jestem dobry w optymalizacji – nie dlatego że nie osiągam sukcesów, jestem zdemotywowany, bo mi nie wychodzi. Ja w ogóle już dzisiaj pracuję nad jednym projektem scenariuszowym, takim trochę ukrytym. W teorii na papierze wszystko gra, ale absolutnie nie umiem zwalczyć poczucia winy, że nie pracuję nad „today”. I to mnie dobija.

Jeszcze nie wiem, co chcę robić za 10 lat, ale na pewno nie bloga, może coś w formie wideo. Robię dużo eksperymentów. I mam ogromne poczucie winy, jak się tym zajmuję, bo myślę, że mógłbym tę godzinę włożyć w dzisiejszy biznes i on byłby lepszy, przyniósłby mi większą stabilność, miałbym więcej spokoju. Permanentnie mam myśl w głowie: jeszcze miesiąc będę tyrał i za miesiąc będę miał idealne warunki, by zająć się przyszłością. Ja już wszystko mam przygotowane pod tą przyszłość i mam gigantyczne poczucie winy, że obcinam skrzydła moim dzisiejszym projektom. Słowotok w głowie. Mam straszny problem ze stworzeniem nawyku pracy nad tą przyszłością, co jest dla mnie absurdalne, bo chcę to robić, uwielbiam pisać scenariusze, jaram się tym, non stop się edukuję, mam już grupę znajomych, też twórców, z którymi o tym gadamy i się nakręcamy. Znalazłem czas, mam czytelną nagrodę długoterminową, mam czytelną nagrodę krótkoterminową, bo z jednym kumplem gadam, żeby zrobić krótki metraż na przełomie 2–3 lat, co by było fantastyczną dla mnie przygodą. Wszystko gra na papierze, Charles Duhigg byłby ze mnie dumny, James Clear byłby ze mnie dumny, Stephen Covey byłby ze mnie dumny – po prostu Andrzej, dziecko idealne do książek o tym, jak osiągać cele, a ja się z tym zmagam. I moim winowajcą jest poczucie winy.

Podzielę się moją perspektywą. Ja przy jakichś nowych projektach, kiedy mnie coś blokowało, zauważyłem, że jest jedna potrzeba niespełniona, taka kluczowa. Wcześniej mi się wydawało, że to jest potrzeba spokoju, potrzeba pracy z fajnymi rzeczami itd. Jest jedna potrzeba: bezpieczeństwo moich dzieci. Jeżeli ja wchodzę w coś i czuję, że potrzeba bezpieczeństwa moich dzieci jest zagrożona, to mnie to automatycznie blokuje. Na poziomie podświadomym i świadomym nie robię tego. Zadaję sobie pytanie: czy ona jest akurat w tym kontekście na poziomie mojego zdrowia, mojej dostępności, czasu i kasy? Więc myślę sobie: OK, ja mogę te 3 rzeczy zaadresować, żeby one były na takim poziomie, że dla mnie to jest zagwarantowane. I jak to mi się udaje zrobić, to nagle mam możliwość robienia nowych projektów. Dlatego mam zdefiniowane, ile potrzebuję czasu, jak potrzebuję dbać o zdrowie, ile potrzebuję odłożyć pieniędzy, że nawet jak przestanę zarabiać przez 3 miesiące, to nic to nie zmieni w bieżącym życiu i będzie co do garnka włożyć. I jak ta główna potrzeba jest

zaspokojona, to wszystkie moje inicjatywy są dużo prostsze do zrobienia. Ty mówisz o swoich demonach, myślach, u mnie one pojawiają się na innym poziomie.

Ja już zoptymalizowałem tę moją pracę, którą nazywam „today”, czyli blog, podcast i produkcja. Tak zoptymalizowałem, że osiągam 100% efektu, a nawet 120% efektu, bo dużo rzeczy robię mądrzej – w 75% czasu, którego kiedyś potrzebowałem. I moja cała psychika drze japo: To poświęcaj nadal 100% czasu pracy, od poniedziałku do piątku, całą formatkę godzinową, którą masz, ale osiągasz 200%! Ja nie potrzebuję tych 200%, ale odczuwam to jako emocjonalne marnotrawstwo. Nie umiem tego nazwać. Zmagam się z tym *fast* od paru miesięcy.

Życzę ci wyjścia z tego.

A dzięki.

Będę czekał na te efekty tego „future’a”.

Ciężko się pracuje nad przyszłością. Niby wszyscy o niej marzymy, ale ja mówię, wszystko na papierze mam *perfect*, stoję w przedpokoju tego czegoś fajnego, co bym robił, i, kurde, pierwszy krok boli.

I tak jesteś krok bliżej, bo masz już wymyślone „future”, masz wizję siebie.

Tak, mam, to prawda, to już mi siadło. Lubię ją.

Teraz głupio mi powiedzieć o moim nawyku, który próbuję budować, bo jest trywialny w porównaniu z twoim.

Nie, nie. Ja mam 500 trywialnych! Zastanowiłem się, jaki mógłby mieć największą wartość dla ludzi, którzy będą tego słuchać. To, że mam problem z jedzeniem warzyw, nie jest aż tak seksi.

U mnie jest problem z jedzeniem, ale powiem ci, dlaczego jest dla mnie istotny. Ja mam bardzo jasną wizję życia, jasne konteksty – dzieci, kariera, praca, zdrowie – i w ramach tego mam aspiracje, czyli co chcę robić za 2–3 lata. Kluczową sprawą w kontekście tego, jak widzę siebie w przyszłości, jest sprawny 70-latek wciąż mogący biegać maratony. Genetycznie mam dużą łatwość w przybieraniu na wadze, kiedyś wyżyłem 107 kg – wiem, jak się wtedy czułem. I wiem, że jeżeli nie mogę teraz biegać – bo jestem po operacji kolana – a to jest najskuteczniejszy sposób dbania o siebie, to wiem, że tym dobrym sposobem jest teraz zachowanie odpowiedniej wagi, którą zapewnia racjonalne odżywianie się. Najłatwiej jest mi to osiągnąć, patrząc, ile dziennie zjadłem, czyli bilans kaloryczny jest zachowany.

Calories in, calories out – tego nie oszukasz, bo tylko to powoduje chudnięcie.

To jest tak proste, że jak zachowujesz zero kaloryczne, to ani nie tyjesz, ani nie chudniesz, o ile nie masz żadnych chorób itd. I takim nawykiem, który buduję od kilku lat, jest zapisywanie kalorii po jedzeniu. Bywa, że zapisuję je przez 90 dni z rzędu, a potem coś się wydarzy i przez 2–3 miesiące nie zapisuję. I potem znowu do tego wracam. Robię różne rzeczy. Czekam, aż ktoś wymyśli, żeby zrobić tylko zdjęcie jedzenia i samo się policzy, to byłoby super. Są podobno takie aplikacje.

A czego używasz?

MyFitnessPal.

Ja tak samo: MyFitnessPal od 2012 r.

Ma skaner kodów.

Tak, to robi robotę.

I bazę produktów. Teraz bardzo eksperymentuję i czytam książki, z chęcią przeczytam też twoją książkę o mikronawykach, bo może tam będzie jeszcze kolejna rzecz. Aczkolwiek myślę, że to nie jest kwestia braku wiedzy, tylko kwestia zaimplementowania całej wiedzy, którą mam, wszystkich trików, żeby to osiągnąć. Mi najlepiej buduje się te nawyki, które wymagają współpracy z drugim człowiekiem. Więc jeżeli umówiłbym się z kimś, że codziennie będę mu wysyłał informacje o tym, co zjadłem, to na bank będę to zapisywał. Może to kwestia znalezienia kogoś, kto też będzie chciał to robić.

Tutaj się różnimy, bo ja jestem totalnym samotnikiem. Wszystkie nawyki wyrabiam sobie sam. Mogę ci coś podrzucić, może ci się to przyda, może nie. Od jakiegoś czasu jestem na diecie keto i bardzo mi to służy. Nigdy nie czułem się lepiej. Jest to radykalne odżywianie się: dużo tłuszczu, zero węgli. Na obiad biało, którego jest tyle, ile powinieneś mieć przy swojej wadze, węgli zero, a tłuszczu do sytości według limitu kalorycznego. Koniec, żadnej książki nie trzeba kupować na ten temat. Do tego suplementy, bo pewnych rzeczy ci brakuje. I powiem ci, że w keto największy problem miałem z tym, żeby jeść jakiegokolwiek warzywa, bo ja w ogóle nie mam nawyku jedzenia warzyw. I rozwiązałem temat tak, że pojechałem do Selgrosa i kupiłem sobie takie przemysłowe, pięciokilowe wory mrożonych brokułów, kalafiora i suchych kosteczek szpinaku. I powstała zasada, że zawsze jak odpalam piekarnik albo patelnię, musi się na niej znaleźć po 250 g z każdego worka. I funkcjonalnie jem codziennie prawie kilogram warzyw. Ja trochę z górką sobie ich daję, bo jeśli czegoś możesz dawać w życiu z górką, to warzyw, tu się nigdy nie krępuj. Jak wciągniesz prawie kilogram szpinaku, brokułów i kalafiora w ramach jajecznicy, którą męczysz rano dwie godziny, bo jest tak gigantyczna, to przez resztę dnia jest ci 100 razy łatwiej ze wszystkim innym. W ogóle mi się zdrowie polepszyło radykalnie. Nie mam nawyku jedzenia zdrowo, po prostu środowiskowo zmusiłem się do tego, żeby wtrącała chore ilości warzywek. To jest rozwiązanie idealne – pewnie nie – ale efekty są. Coś takiego mogę ci podrzucić: leć po linii najmniejszego oporu, myśl o *ego depletion*. Mi to uratowało życie, bo nigdy nie jadłem tyle warzyw i się tak dobrze nie czułem, a wszystko dzięki przemysłowym worom pokrojonych brokułków z Selgrosa.

Nie jesteśmy dietetykami, więc nikomu nie radzimy.

Wiadomo. Wolałbym jeść świeże warzywa, ale skoro mi to absolutnie nie wychodzi, to już będę wciągał te mrożone.

Modyfikacja środowiska to jest coś, co zwykle najskuteczniej działa. Ja też planuję dla najbardziej leniwej wersji siebie. Jeśli moja najbardziej leniwa wersja siebie coś potrafi zrobić, to ta mniej leniwa też to zrobi.

Znowu stoicyzm, ale chyba Tim Ferriss nazywa to praktycznym pesymizmem – zakładanie, że będzie źle, przygotowanie się na trudny scenariusz, gwarantuje ci trochę sukces, bo jak będzie lepiej, to po prostu mniej się zmęczysz.

Nie brałem pod uwagę tego sposobu działania przy tym nawyku, bo ja często stosuję tę metodę przy dużych decyzjach: analizuję, co się najgorszego może wydarzyć, jakie mam obawy, co mogę zrobić, żeby zapobiec, naprawić.

Dobrnęliśmy do końca rozmowy, Andrzeju, ale zanim się pożegnamy, zadam ci jeszcze 2 pytania. Ja w ciemno polecam twoją książkę, czy możesz powiedzieć, gdzie można znaleźć #mikronawyki?

Na stronie sklep.andrzejtucholski.pl. A sam „andrzejtucholski.pl” to moja baza, blog i wszystko.

Jaką książkę polecilibyś słuchaczom? Niedawno na YouTube’a nagrałeś fajny odcinek o 5 kluczowych książkach.

Ale to takie dosyć klasyczne, *entry level*.

A może chciałbyś polecić coś innego do przeczytania, co uważasz, że jest wartościowe? W międzyczasie podziękuję ci za *Cowboya Bebopa*, nie znałem.

O! Tańczę teraz przed kamerą! Super!

Nie znałem i mam zamiar to nadrobić.

Gorąco polecam. Z filozoficznych rzeczy to doradzam przygotować się na duże dozy nihilizmu i egzystencjalizmu. Ten serial ryje.

Ten egzystencjalizm jest tutaj zilustrowany – mam na ręce wytatuowanego Syzyfa.

O, to ci siędzie, kolego, Bibop. To jest filozoficznie cudny serial.

Pozwolę sobie przedstawić 2 książki. Podejrzewam, że słuchacze pewnie oczekiwali by czegoś związanego z psychologią, skutecznością i życiem, ale muszę polecić inną książkę. Nie wiem, czy wyszła w Polsce, ale jest to książka Daniela Immerwaha pod tytułem *How to Hide an Empire (Jak ukryć imperium)*. Jest to socjoekonomiczna, geograficzna, społeczna historia Stanów Zjednoczonych. Od powstania tego kraju do dzisiaj. O, człowieku, jak mi to zmieniło postrzeganie wszystkiego, co się dzieje na świecie – całego ruchu *Black Lives Matter*, wszystkich tragedii, które się dzieją w Ameryce, wszystkich problemów z rasizmem. Ja dosłownie mam ochotę użyć takiego biblijnego określenia – miałem łuski na oczach, ale spadły. Ja nawet o tym nie wiedziałem, że atak na Pearl Harbor to nie był atak na Pearl Harbor, tylko na bardzo dużo różnych miejsc, Pearl Harbor było jednym z ostatnich i zostało zaatakowane nie tego dnia, którego sądzimy. Filipiny były prawie że kolonią Stanów Zjednoczonych. Amerykanie robili eksperymenty medyczne na mieszkańcach Puerto Rico, korzystając z faktu, że to było ich terytorium. Traktowali Alaskę dosłownie przesiedleniami i obozami koncentracyjnymi. W książce są wypowiedzi prezydentów, którzy mówią wprost, że Hawaje nie zasługują na miano stanu, bo mają za mały procent białych ludzi. Stany Zjednoczone mają to do siebie, że my tak trochę o tym nie pamiętamy. A to było imperium z koloniami, z prawie że funkcjonalnym niewolnictwem na swoich terytoriach, bo pomijam niewolnictwo na terenie USA, przez które wybuchła wojna secesyjna. Fantastyczna lektura, która ryje banię i zmienia punkt widzenia w sposób drastyczny. To jest też książka o marketingu, bo pokazuje, jak ukryć najohydniejsze traktowanie ludzi pod fajnym hasłem: to nie jest kolonia, to jest terytorium.

Puerto Rico dosyć długo było terytorium zależnym. Nie jest chyba stanem.

Nie jest, Hawaje i Alaska dostały status stanów, Filipiny się uwolniły, a Puerto Rico nadal siedzi jako terytorium. Dużo wysp siedzi jako terytorium. Fantastyczna lektura. O mój Boże, jak ona otwiera myślenie!

Książką z naszej tematyki, którą bardzo polecam – 2 razy ją przeczytałem w relatywnie krótkim czasie, bo na premierze pół roku temu i kilka tygodni temu drugi raz – jest książka Marka Mansona *Everything Is F*cked. A Book About Hope*, czyli *Wszystko jest spieprzone. Książka o nadziei*. Lubię Marka Mansona, bardzo do mnie przemawia jego styl. Lubię jego pierwszą książkę, taki pomarańczowy poradnik *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*. Tłumaczenie dla dzieci brzmiałoby: *W jaki sposób się nie przejmować*. Ale jego nowa książka, *Wszystko jest spieprzone. Książka o nadziei*, jest rewelacyjną wycieczką po fatalizmie, egzystencjalizmie. Tam mamy Friedricha Nietzsche, mamy wszystkich. Mark Manson jest jednym z naszych. I to jest gigantyczny miks badań, rozkmin, filozofii, o tym, jak zachować nadzieję w obliczu tego, że świat płonie, jest do dupy, a duże kraje upadają i wszystko jest złe. Jest to książka, która naprawdę dowodzi obietnicę z okładki i proponuje przepis na nadzieję.

Bardzo chcę ją przeczytać, bo teraz czytam 21 lekcji na XXI wiek Harariego. To nie jest optymistyczna książka, więc przyda mi się przeciwwaga.

Ogromne dzięki, Andrzej. Znaleźć cię można na andrzejtucholski.pl.

Fajnie, że mnie zaprosiłeś. Dziękuję ci bardzo. Zaszczyc.

Wzajemnie, bardzo dziękuję, że się zgodziłeś porozmawiać. Następnym razem nie będę czekał, aż wydasz jakąś książkę, tylko jak będę miał ochotę, to do ciebie napiszę.

Wkrótce otwieram mój podcast na gości, bo chciałem najpierw ustabilizować format odcinków solo, więc ty też odświeżaj maila w jakiejś tam rychłej przyszłości.

Dzięki jeszcze raz i do usłyszenia! Cześć.

Czołem!

Dzięki za wysłuchanie naszej rozmowy. Jestem ciekaw, czy któryś z nawyków wspomnianych przez nas bardziej się Wam spodobał, zainspirował Was. Dajcie znać. Napiszcie, czy chcecie taki dłuższy maraton naszej rozmowy z Andrzejem. Może jak się pojawi sporo głosów, to uda się go namówić na nagranie jakiejś serii na tematy wspólne dla nas, a mamy ich całkiem sporo.

Jeżeli macie ochotę wesprzeć ten podcast i mnie w jego tworzeniu, to zapraszam. Można ocenić go na iTunes, można obserwować mnie na Instagramie, można udostępnić ten odcinek podcastu, zapisać się na newsletter lub wykupić dostęp do aplikacji intencjonalnie.pl, gdzie zapewniamy razem z partnerami produktywności wsparcie w Waszych celach.

To tyle na dzisiaj. Dzięki, że jesteście, że wracacie, że komentujecie. I do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!