

Modele myślowe w praktyce

Dominik Juszczyk

Szablon pytań sokratejskich

Mysł

Opowiadamy o tym, o czym myślimy, i tłumaczymy, skąd pochodzi nasz pomysł. Dlaczego tak myśle? Co dokładnie myśle?

Podawanie w wątpliwość oryginalnego pytania

Podważanie założeń

Skąd wiem, że to jest prawda? Co by było, gdybym uważał odwrotnie?

Rozważanie konsekwencji i implikacji

Co jeżeli się myli? Jakie są konsekwencje tego, że się myli?

Szukanie dowodów

Jak mogę to wesprzeć? Jak mam źródła?

Rozważanie alternatywnych perspektyw

Modele myślowe

mapy kompetencji

górną lewą - mało potrzebujemy, dużo mamy - potrzebujemy te osoby przeszkolić z nowych kompetencji, nie jesteśmy w stanie wykorzystać ich umiejętności

górną prawą - potrzebujemy i mamy te kompetencje, pożądana sytuacja

Szablon 5 razy dlaczego

Problem

Dlaczego?

Ale dlaczego?

Ale dlaczego?

Tytuł: Modele myślowe w praktyce

Autor: Dominik Juszczak

Projekt i skład:

Wiktoria Grzybowska www.smartly-designed.pl

Korekta:

Sylwia Chojecka www.odslowado.pl

Koordinacja:

Agata Gibek

Aleksandra Ficoń

ISBN: 978-83-959783-3-3

Wydanie I

Kraków 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości informacji i innych materiałów zawartych w niniejszej publikacji, w formie elektronicznej lub jakiegokolwiek innej, bez zgody autora jest zabronione.

Spis treści

Wstęp (4)

Inwersja (10)

Pierwsze zasady (16)

Krąg kompetencji (23)

Mapa kompetencji (28)

Myślenie drugiego rzędu (33)

Brzytwa Ockhama (41)

Brzytwa Hanlona (47)

Margines bezpieczeństwa (54)

Efekt potwierdzenia (64)

Potęga zmiany zdania (72)

Drabina wnioskowania (77)

Rozwiązda (81)

Uczenie się z porażki (85)

Uczenie się z sukcesu (90)

Sprzężenie zwrotne (95)

Krąg połączeń (101)

Myślenie o trafieniu w księżyc (115)

Wow, Ciekawe, Martwiące (122)

Małpa na piedestale (127)

Zbuduj, zmierz i naucz się (133)

Zarządzanie strachem (138)

BONUS Sześć stron decyzji (144)

BONUS Umysł w czasie zabawy (147)



Wstęp

W książce *Mózg nie służy do myślenia* Lisa Feldman Barrett pisze, że jedną z podstawowych funkcji mózgu jest optymalizacja energii zużywanej przez nasze ciała poprzez przewidywanie tego, co może się wydarzyć.

Modele myślowe są moją metodą na działanie w podobny sposób. Każdy z modeli myślowych pomaga mi efektywniej obsłużyć różnego rodzaju sytuacje – problem do rozwiązania, decyzję do podjęcia, analizę sytuacji czy optymalizację działania.



Modele myślowe rozumiane jako pewnego rodzaju „przepisy”, na które składa się seria kroków do wykonania, pomagają mi osiągać zamierzone rezultaty przy jak najmniejszym wykorzystaniu zasobów. Kiedy mam je przygotowane, sprawdzone i przećwiczone, pozwalają mi bardzo szybko ocenić sytuację i wybrać najlepszy w danym momencie schemat działania.

Zbieram modele myślowe z książek, które czytam, podcastów, które słucham, kursów, które przerabiam. Kiedy jakiś model mnie zainteresuje, zapisuję go i testuję. Jeżeli sprawdzi się w praktyce, dodaję go do mojej „skrzynki z narzędziami”.

Modele myślowe, które opisałem w tym e-booku, stosuję w swoim życiu dla sytuacji osobistych i zawodowych. Każdy z nich opisałem według pewnej struktury, która zawiera poniższe elementy:

- **kategoria modelu myślowego,**
- **opis modelu,**
- **przykład z życia osobistego,**
- **przykład z pracy,**
- **szablon do zastosowania przez Ciebie,**
- **lista źródeł i referencji.**

Mam nadzieję, że taka struktura e-booka pozwoli Ci zacząć z nich korzystać w praktyce. Jeżeli po lekturze zostanie z Tobą choć jeden model myślowy, z którego będziesz korzystać, i będzie Ci to dawać wartość, to będę wiedział, że warto było napisać ten e-book! Tego życzę i Tobie, i sobie!

Jak korzystać z tego e-booka?

Każdy z modeli myślowych ma w opisie informacje o tym, w jakim obszarze warto go stosować. Wybrałem trzy możliwe kategorie. Każdy model może należeć do jednej lub wielu kategorii.

Kategorie modeli myślowych:

PODEJMOWANIE DECYZJI

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

POGŁĘBIENIE ZROZUMIENIA



Podobne modele myślowe umieściłem obok siebie. Możesz zdecydować, które podejście jest dla Ciebie najbardziej przydatne.

- 1 Przeczytaj **opis modelu** myślowego, sprawdź przykłady i zastanów się, w jakim obszarze możesz dany model myślowy zastosować.
- 2 Przejrzyj **szablon** opisujący ten model i wypełnij go dla Twojego przykładu. Dzięki temu sprawdzisz, jak dany model działa, i będziesz wiedzieć, jak z niego korzystać.
- 3 Jeżeli poczujesz, że jest dla Ciebie przydatny, zapisz go w swojej **skrzynce z narzędziami!**

Powodzenia!

Inwersja

Kiedy zaczynam pracę nad jakimś rozwiązaniem, projektem, lub celem, to zwykle zaczynam od tego, żeby rozpiścić, co chcę osiągnąć i jak sprawdzę, czy to jest zrobione. Rzadko zaczynam od myślenia „jak wygląda złe rozwiązanie dla tego, nad czym pracuję?”. Co ciekawe, czasami takie podejście stosuję dla obszarów życiowych. Znam je jako **negatywne visualization**. To stoickie ćwiczenie polegające na wyobrażaniu sobie tego, co może być złe i trudne, a przez to przygotowanie się na tę ewentualność i danie temu negatywnemu scenariuszowi tak dużo uwagi, jak duże jest

Ten model nazywa się i [tutaj](#).

Jak zas

- 1
- 2

Model

PODEJMOWANIE DECYZJI

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

- 3 Zastanawiamy się, jak możemy uniknąć tego rozwiązania.
- 4 Na podstawie poprzednich rozważań zapisujemy **dobrze rozwiązanie**.

Nie brzmi to skomplikowanie, jednak wymaga przestawienia się na inny cykl myślenia. Co by było, gdybym zaczął drugiej strony w kontekście firmowym? Co na tym zyskał?

Wydaje mi się, że mój zysk będzie polegał na tym, że...

Szablon inwersji Zacznij od porażki

Problem		
Złe rozwiązania	Jak ich uniknąć?	Dobre rozwiązania
<p>2. Jak wyglądałoby złe rozwiązanie tego problemu?</p>	<p>3. Jak możesz uniknąć tego złego rozwiązania?</p>	<p>4. ...</p>

Modele myślowe w p

Kategorie modeli myślowych i ich zastosowanie



Model myślowy	Podjęcie decyzji	Rozwiązywanie problemu	Pogłębienie zrozumienia	Kiedy stosować?
Inwersja	✓	✓		Kiedy widzimy problem, ale nie wiemy, jak do niego podejść.
Pierwsze zasady	✓	✓	✓	Robimy coś od dłuższego czasu, ale to nie działa – dlaczego? Chcemy coś wytłumaczyć, ale sami nie do końca rozumiemy, na czym dana rzecz polega.
Krąg kompetencji			✓	Opowiedzenie innym, w czym jesteśmy dobrzy. Wybranie, w jakim obszarze chcemy się rozwijać. Podjęcie decyzji o szkoleniu/kursie.
Mapa kompetencji	✓		✓	Planowanie obszarów do rozwoju. Rozmowa z przełożonymi o kierunku kariery zawodowej. Aktualizacja stanu wiedzy.
Myślenie drugiego rzędu	✓		✓	Zwykle patrzymy tylko na pierwsze rezultaty, a tym razem chcemy podjąć decyzję, patrząc na długofalowe skutki. Analiza przed zakupem czegoś nowego. Analiza przed wprowadzaniem zmiany.





Model myślowy	Podjęcie decyzji	Rozwiązywanie problemu	Pogłębienie zrozumienia	Kiedy stosować?
Brzytwa Ockhama		✓	✓	Kiedy chcemy uprościć to, jak działamy.
Brzytwa Hanlona			✓	Kiedy trudno nam się rozmawia z innymi osobami. Poprawa komunikacji. Przejście od frustracji do działania.
Margines bezpieczeństwa	✓		✓	Przed podjęciem dużej decyzji, której się boimy. Współpracując z innymi osobami, kiedy w grę wchodzi umowa i zobowiązania.
Efekt potwierdzenia	✓		✓	Przed podjęciem decyzji finansowej. Przed podjęciem decyzji o zobowiązaniu.
Potęga zmiany zdania	✓			Za każdym razem, kiedy czujemy, że wszystko potwierdza naszą decyzję – do weryfikacji tego, czy są inne możliwości.
Drabina wnioskowania			✓	W sytuacji, kiedy podejmujemy emocjonalne decyzje. W trudnych sytuacjach, w których się złościśmy lub frustrujemy.
Rozgwieżdża	✓		✓	Analiza i planowanie zmian w działaniu. Analiza i planowanie zmian w pracy.
Uczenie się z porażki			✓	Kiedy skończyliśmy projekt/zadanie i efekt nie jest taki, jak oczekiwaliśmy.



Model myślowy	Podjęcie decyzji	Rozwiązywanie problemu	Pogłębienie zrozumienia	Kiedy stosować?
Uczenie się z sukcesu			✓	Kiedy projekt skończył się sukcesem, a my nie umiemy dokładnie wskazać, co za nim stoi (przydatne, kiedy chcemy powtarzać działanie).
Feedback loop (sprzężenie zwrotne)	✓	✓	✓	Sprawdzenie, od jakiej rzeczy zacząć działanie lub zmianę, która będzie miała wpływ na inne rzeczy. W sytuacji, kiedy widzimy wiele zmiennych i nie wiadomo, co ma wpływ na co.
Krąg połączeń		✓	✓	Chcemy coś zmienić, ale nie wiemy, od czego zacząć. Utknęliśmy w jakimś działaniu i wydaje się, że nie ma z niego wyjścia.
Myślenie o trafieniu w księżyc			✓	Kiedy czujemy, że działamy sztywno i chcemy zrobić coś bardziej kreatywnego.
Wow, Ciekawe, Martwiące			✓	Analiza z innymi osobami sytuacji, w której wspólnie byliśmy – np. po wspólnych wakacjach, imprezie, remoncie itd.
Mała na piedestale	✓	✓		Kiedy nie wiemy, czy warto wejść w dany projekt/zadanie albo porzucaliśmy je, ponieważ w trakcie okazywały się zbyt przytłaczające.



Model myślowy	Podjęcie decyzji	Rozwiązywanie problemu	Pogłębienie zrozumienia	Kiedy stosować?
Zbuduj, zmierz i naucz się			✓	Wprowadzamy zmianę w życie, ale nie do końca wiemy, jak po kolei to zrobić.
Zarządzanie strachem	✓		✓	Zawsze, gdy paraliżuje nas strach przed działaniem.
Sześć stron decyzji	✓		✓	Kiedy utknęliśmy w jakiejś sytuacji i nie wiemy, jaką decyzję podjąć.
Umysł w czasie zabawy			✓	Pobudzenie kreatywności. Wpadanie na nowe pomysły.

Inwersja

PODEJMOWANIE DECYZJI

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU



Kiedy zaczynam pracę nad jakimś rozwiązaniem, projektem, lub celem, to zwykle zaczynam od tego, żeby rozpiścić, co chcę osiągnąć i jak sprawdzę, czy to jest zrobione. Rzadko zaczynam od myślenia „jak wygląda złe rozwiązanie dla tego, nad czym pracuję?”. Co ciekawe, czasami takie podejście stosuję dla obszarów życiowych. Znam je jako **negative visulization**. To stoickie ćwiczenie polegające na wyobrażaniu sobie tego, co może być złe i trudne, a przez to przygotowanie się na tę ewentualność i danie temu negatywnemu scenariuszowi tak dużo uwagi, jak duże jest prawdopodobieństwo jego wystąpienia.

Ten model myślowy (model rozwiązywania problemów) nazywa się „inwersja” i można o nim więcej poczytać [tutaj](#) i [tutaj](#).

Jak zastosować go w praktyce?

- 1 **Opisujemy problem**, zadanie, cel, rozwiązanie lub obszar, nad którym pracujemy.
- 2 Zastanawiamy się, jak będzie wyglądało **złe rozwiązanie tego problemu**.

- 3 Zastanawiamy się, **jak możemy uniknąć** tego złego rozwiązania.
- 4 Na podstawie poprzednich rozważań **zapisujemy dobre rozwiązanie**.

Nie brzmi to skomplikowanie, jednak wymaga przestawienia się na inny cykl myślenia. Co by było, gdybym zaczął od tej drugiej strony w kontekście firmowym? Co na tym zyskuję?

Wydaje mi się, że mój zysk będzie polegał na tym, że:

- uniknę myślenia życzeniowego oraz innych błędów poznawczych,
- zidentyfikuję potencjalne ryzyka na pierwszym etapie i od razu zaplanuję, jak je ograniczyć,
- przygotuję lepsze rozwiązanie, które bardziej przybliży mnie do mojego celu.

Jakie są zagrożenia? Widzę ich kilka:

- kiedy się zastanowię nad złymi rozwiązaniami i zobaczę, że są one bardzo prawdopodobne, może mnie to zniechęcić do działania,
- na początku może to wydłużyć proces pracy nad nowymi obszarami, a przez to opóźnić całość.

Szablon inwersji

Zacznij od porażki

Problem

1. Opisz problem

Złe rozwiązania

Jak ich uniknąć?

Dobre rozwiązanie

2. Jak wyglądałoby złe rozwiązanie tego problemu?

3. Jak możesz uniknąć tego złego rozwiązania?

4. Teraz wypisz dobre rozwiązania

Szablon inwersji

Zacznij od porażki

Problem

Złe rozwiązania

Jak ich uniknąć?

Dobre rozwiązanie

Przykład z życia prywatnego

Szablon inwersji Zacznij od porażki

Problem *Zwykle wstaję o 5:00 rano. W ostatnich tygodniach trudno jest mi wstać nawet o 6:30. Chciałbym wrócić do mojej rutyny.*

Złe rozwiązania

Zmuszać się do wstawania o 5:00 rano niezależnie od okoliczności (a umiem to zrobić) – ryzyko problemów zdrowotnych.

Zrezygnować z porannej rutyny i nie wstawać o 5:00 – wstaję o 5:00, bo to daje mi czas na dobre rzeczy, które przygotowują mnie do dnia. Potrzebuję tego.

Włączać drzemki w telefonie, przedłużając sen co 5 minut – nie sprawi to, że wstanę wcześniej, a zacznę dzień od złego nawyku.

Jak ich uniknąć?

Sprawdzę, co się zmieniło przez ostatnie tygodnie, i zastanowię się, jak to mogło wpłynąć na zmianę porannego nawyku, dopiero potem będę wprowadzał zmiany.

Sprawdzę, jak mogę tymczasowo skrócić poranną rutynę, ale nie zrezygnować z niej niezależnie od tego, o której wstanę.

Robić to, co robiłem wcześniej – zostawiać telefon w innym pokoju. To skutecznie pomaga mi nie włączać drzemek.

Dobre rozwiązanie

Na podstawie analizy zmian z ostatnich tygodni sprawdzę, co zrobię inaczej w kontekście snu. Na przykład pójdę spać wcześniej, ograniczę kofeinę, zacznę znów przesuwac czas wstawania o 5 minut, a nie od razu o godzinę.

Poproszę bliskie osoby o to, żeby pomogły mi (poprzez zapytanie rano) robić poranną rutynę. Kiedy ją wykonuję, wszystko jest łatwiejsze, łącznie z lepszym snem!

Modele myślowe w praktyce Dominik Juszczyk

Przykład z pracy

Szablon inwersji Zacznij od porażki

Problem

Przygotować kurs o budowaniu umiejętności samokontroli (self control), do którego dostęp wykupi 500 osób.

Złe rozwiązania

Zastosowanie powtarzalnych mitów i ogólników.

Brak odniesień do badań.

Zbyt ogólne ćwiczenia i zadania, które nie wiadomo jak wykonać.

Brak informacji o tym, czym ten program jest i na czym polega (wrażenie, że to „następny kurs”).

Brak sprzedaży w swoich kanałach – bierne czekanie, „aż klienci przyjdą”.

Jak ich uniknąć?

Przygotować kurs, w którym każdy krok odnosi się do badań naukowych.

Sprawdzić z kilkoma osobami, które elementy są śliskie.

Opisać dokładnie, co ten program realnie zmieni.

Rozbić program na bardzo małe kroki „do zrobienia”.

Przygotować plan sprzedaży i promocji (po raz pierwszy).

Dobre rozwiązanie

Nawiązać współpracę z psychologką lub psychologiem, który skonsultuje kurs lub przygotowuje swój komentarz do kolejnych kroków.

Rozbić program na kroki, które mają pojedyncze akcje do wykonania.

Przygotować mapę akcji, które prowadzą do rezultatu.

Wybrać grupę testerów, którzy mają doświadczenie w tej kwestii. Poprosić o testy.

Przygotować plan sprzedaży i promocji – skonsultować go z osobami, które robią to dobrze.

Każdy krok powiązać ze znanymi mi badaniami naukowymi.

Modele myślowe w praktyce Dominik Juszczyk

Podsumowanie

Ten model myślowy poznałem jako jeden z pierwszych, kiedy świadomie zacząłem o nich czytać. Na początku podchodziłem do niego sceptycznie. Wydawał mi się zbyt prosty. Postanowiłem go przetestować na kilku sytuacjach i okazało się, że **wnioski zdobyte dzięki jego zastosowaniu przyspieszyły moją pracę**. Wtedy namacalnie zobaczyłem, że nawet tak prosty „przepis”, zastosowany w konkretnej sytuacji, daje widoczne pozytywne rezultaty.

Referencje

Inversion: The Crucial Thinking Skill Nobody Ever Taught You, <https://jamesclear.com/inversion>,
data dostępu: 2022-07-24

Inversion, <https://untools.co/inversion>,
data dostępu: 2022-07-24



Zakończenie

Dziękuję Ci za przeczytanie całego e-booka! Mam nadzieję, że z opisanych modeli myślowych stworzysz własny zestaw, który będziesz stosować na co dzień w swoim życiu. Sprawdzone sposoby działania realnie ułatwiają podejmowanie decyzji, analizę problemów i pogłębiają zrozumienie sytuacji.

Co dalej?

Jeżeli spodobała Ci się idea korzystania z modeli myślowych, to bardzo zachęcam Cię do szukania i opisywania własnych modeli. Ja właśnie tak zbudowałem swój zestaw narzędzi, z których korzystam, i Ty też możesz to zrobić!

Możesz też do mnie napisać e-mail pod adres:

modele@npp.run

Będę zachwycony, jeżeli podzielisz się wnioskami z testowania modeli i napiszesz mi, który z nich przydał Ci się najbardziej.

Ja nadal będę zbierał i testował kolejne modele myślowe. Możesz się spodziewać aktualizacji tego e-booka o kolejne opisy!

Podziękowania

Ten e-book nie powstałby bez wsparcia mojej Partnerki Produktywności Karoliny Latos oraz kilku osób, które zgodziły się ocenić pomysł na wczesnym etapie prac i przetestować pierwszą wersję publikacji.

Bardzo im wszystkim dziękuję i wymieniam w kolejności alfabetycznej: Agata Gibek, Aleksandra Ficoń, Andrzej Ficoń, Anna Bąk, Dominika Potulska, Dorota Jaworska, Jakub Dobosz, Klaudia Wąsik, Krzysztof Potulski, Wiktor Sarota.