**MYŚL, ŻE POTRAFISZ I ŻE SIĘ UDA**

Dlaczego jednym się udaje, a innym nie? Dlaczego jednym wszystko przychodzi z łatwością, a inni nie osiągają sukcesu mimo wylanych łez i potu? Dlaczego niektórzy zawsze mają pod górkę, a innym jakby sprzyjał los? Czemu czasem nagle wszystko się układa i idzie jak z płatka, a czasem wali się w zupełnie nieprzewidzianym miejscu? Odpowiedzi szukamy na różny sposób i w wielu miejscach – los, fatum, przeznaczenie, siła wyższa, klątwa, łaska. Często szukamy jej na zewnątrz, a być może najważniejsza odpowiedź jest w nas samych.

            Często, żeby osiągnąć stawiane przed nami cele, musimy oduczyć się tego, czego się nauczyliśmy, musimy spojrzeć na zadanie czy cel w inny, odmienny sposób, poszukać nowych sposobów, nowych umiejętności, nowych możliwości. A przede wszystkim musimy zmienić swoje podejście i uwierzyć, że się nam uda. Henry Ford, wybitny amerykański przemysłowiec, inżynier oraz założyciel Ford Motor Company, powiedział: „*Jeśli myślisz, że potrafisz lub myślisz, że nie potrafisz, zawsze masz rację*”. To niezwykła siła naszej podświadomości – nigdy nie chce nas oszukać. Jeśli podświadomie uważamy, że się coś nie uda, to nie uda się na pewno. Jeśli jesteśmy absolutnie pewni, że się uda, mamy wrażenie, że cały wszechświat nam pomaga.

**Niebezpieczne słowo - spróbuję**

            Często słyszymy słowa wypowiadane przez kolegów, znajomych, a nawet przez nas samych – „*No dobrze. Spróbuję*”, „*Pewnie mi się nie uda, ale mogę spróbować*”, „*Jak się upierasz, to spróbuję, ale nie licz na to, że się uda*”. Jak działa słowo „spróbuję”?

            Jak zabezpieczenie przed porażką, taka ubezpieczająca poduszka – nie udało się, ale przecież mówiłem, że tak będzie, ostrzegałem. Podjąłem próbę i więcej już nie będę. „Spróbuję” z góry zakłada możliwość porażki. Jest także wytłumaczeniem dla odkładania na później, na kiedyś. Skoro zakładamy, że zadanie, które mamy wykonać, nie będzie ani łatwe, ani przyjemne, a do tego wiąże się z możliwością porażki, to znajdziemy mnóstwo ważnych, i mniej ważnych powodów, żeby tego nie robić, a przynajmniej żeby odkładać na później. To prokrastynacja. Przez takie odkładanie na kiedyś, na ostatnią chwilę, tracimy mnóstwo czasu, energii i nerwów. Często dużo mniej czasu zajmuje nam w rzeczywistości zrobienie danej czynności, wykonanie nawet nieprzyjemnego zadania, niż wcześniejsze przekładanie i tłumaczenie się przed sobą i przed innymi. Prokrastynacja utrudnia nam nie tylko codzienne życie – wpływa na samoocenę i na nasz wizerunek w oczach innych. Może powodować problemy ze zdrowiem o obniżać nasze wyniki w pracy. Po prostu – wpływa niekorzystnie na komfort naszego życia osobistego i zawodowego.

**Jak walczyć z prokrastynacją?**

* Nie odkładać, nie próbować, tylko robić. Nie szukać setek wymówek, pilniejszych zadań na już. Zrobić i mieć to już za sobą. Każde wykonane w czasie i na czas, bez zbędnego odkładania zadanie podnosi naszą pewność siebie i utrwala nowy nawyk.
* Trzeba jasno wyznaczać cel i formułować go w sposób pozytywny, najlepiej w czasie teraźniejszym. Cele bardzo skomplikowane dobrze rozkładać na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia. I nagradzać siebie za osiągnięcie poszczególnych etapów. Jeśli z sukcesem zaliczyliśmy poszczególne elementy trudnego zadania, będzie nam łatwiej podjąć następne kroki.
* Musimy z góry zakładać, że potrafimy, że warto i że się uda. Na zaplanowane zadania musimy też przeznaczy odpowiednią, konkretną ilość czasu. I to czasu z określonym, ale nie za dużym zapasem.
* Róbmy listy rzeczy do zrobienia na kolejne tygodnie czy dni – odhaczenie kolejnych pozycji z  listy daje satysfakcję, będącą motywacją do zabrania się do kolejnych zadań.
* I musimy po prostu zacząć – nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Jeśli zaczniemy, to będzie nam żal włożonego już czasu i wysiłku, gdyby przyszło nam do głowy znowu odkładać na później.
* Chcemy dobrze mówić po angielsku – zacznijmy od najprostszych tekstów i przeznaczmy na naukę 15 minut dziennie, ale codziennie. Szukajmy okazji do mówienia, słuchajmy np. brytyjskich radiowych programów do nauki języka.
* Chcemy zacząć biegać – wyjdźmy na dwór i zacznijmy. Znajdźmy w okolicy innych biegaczy, żeby nas wspierali, ustalmy stałe dni i godziny ruchowej rekreacji.
* Do swoich ważnych planów zaangażujmy znajomych i rodzinę – po prostu powiedzmy o tym, co chcemy zrobić. Budujemy w ten sposób swoiste grupy wsparcia, potem będzie nam głupio wycofać się z naszych zobowiązań.
* Realizujmy swoje plany, dotrzymujmy słowa i zobowiązań – teraz, a nie kiedyś, w nieokreślonej przyszłości. Bo może zabraknąć nam czasu, siły czy po prostu przegapimy najlepszą okazję.

****

**Nie próbuj – rób. Albo nie rób. Nie ma próbowania**

            W jednej ze scen Gwiezdnych Wojen padają słowa:   
- Nie próbuj – rób. Albo nie rób. Nie ma próbowania. (*Try not. Do. Or do not. There is no try.*)  
  
Mistrz Yoda szkoli młodego Luka Skywalkera. Młodego, ale już z pewną wiedzą, której musi się oduczyć. Ta wiedza do oduczenia to nasze nawyki, nasze przekonania, to, czego nas nauczono, co nam wpojono, czasem już we wczesnym dzieciństwie i co blokuje nasz rozwój. Wszystko jest w naszym umyśle. Nie ma różnicy, czy podnosisz kamień czy statek kosmiczny – to nie kwestia wielkości, to kwestia wiary. Nie udaje ci się, bo nie wierzysz. Luke z niedowierzaniem stwierdza: Nie wierzę! (*I don't believe it!*), patrząc na pojazd wyciągnięty przez Mistrza jakby bez wysiłku. W odpowiedzi słyszy: nie udało ci się, bo nie wierzysz. Emocje bohaterów, mądrość i spokój Yody, wahania Luka i ta moc Jedi, która już wkrótce będzie z nim na stałe, na dobre i na złe, do samego końca.

**Wyjść poza strefę bezpieczeństwa**

Jeśli czegoś nie robimy, to nie może się nie udać. Jak mówi bohater Paulo Coelho w powieści Zahir „Boję się spróbować, bo jeśli mi się nie uda, to nie wyobrażam sobie reszty mojego życia. Bezpieczniej jest pozostawać w sferze marzeń, niż ryzykować popełnienie błędu”. Bezpieczniej pozostawać w sferze marzeń, pragnień czy po prostu w sferze komfortu. Wtedy jednak nie próbujemy – czegoś nowego, co postawi nas w nowej sytuacji, co może otworzy przed nami mnóstwo nowych możliwości, da nam szansę na nowe doświadczenia, przeżycia czy emocje, a może nawet zmieni nasze życie na lepsze. Lepiej nie bać się próbować, nie bać się nowych wyzwań – nowych smaków, nowych znajomych, nowych podróży. Zawsze lepiej spróbować niż nie spróbować, lepiej żałować, że się coś zrobiło, niż żałować, że się w ogóle nie spróbowało. Lepiej wyciągnąć z niepowodzeń ważne lekcje, niż tkwić z codziennym marazmie i marudzić, że nie potrafię, nie umiem, na pewno się nie uda.

**A najlepiej po prostu coś zrobić. Podjąć działania i osiągnąć zamierzone cele, jeden po drugim. Mimo wszystko!**

**DLACZEGO WARTO ORGANIZOWAĆ CZAS?**

* Czas jest jak pieniądze. Jeśli go zmarnujesz, zabraknie ci go wtedy, kiedy będzie ci potrzebny. Z drugiej strony jeśli dobrze nim gospodarujesz, będziesz mógł też zrobić to, co lubisz!

**Wniosek:**Kiedy nauczysz się organizować swój czas, nie będziesz miał *mniej*swobody, ale *więcej*.

* Zarządzanie czasem to cenna umiejętność, która bardzo ci się przyda w dorosłym życiu. Może nawet przesądzić o tym, czy utrzymasz posadę. Przecież gdybyś to *ty*był szefem, nie chciałbyś mieć pracownika, który ciągle się spóźnia!

**Wniosek:**To, jak zarządzasz swoim czasem, pokazuje, jakim jesteś człowiekiem.

Oczywiście planowanie swojego czasu nie jest łatwe. Zobacz, co może w tym przeszkadzać.

**Przeszkoda #1: Przyjaciele**

*„Kiedy przyjaciele gdzieś mnie zapraszają, prawie zawsze się zgadzam, nawet jeśli naprawdę nie mam czasu. Myślę sobie: ‚Jak wrócę, sprężę się i wszystko ogarnę’. Ale to zazwyczaj nie działa i źle się kończy”.*

**Przeszkoda #2: Złodzieje czasu**

*„Telewizja jest jak odkurzacz. Programy i filmy bardzo wciągają i trudno się im oprzeć”.*

*„Potrafię spędzić całe godziny z tabletem w ręku. Czasami odrywam się od niego dopiero, kiedy rozładuje się bateria. Mam wtedy wyrzuty sumienia”.*

**Przeszkoda #3: Odkładanie wszystkiego na później**

*„Odkładam na później zadania domowe i inne obowiązki. Zwlekam z nimi do ostatniej chwili i marnuję czas na głupoty — to raczej nie jest najlepsze zarządzanie czasem”.*

Kiedy nauczysz się organizować swój czas, nie będziesz miał *mniej*swobody, ale *więcej*

**Co możesz zrobić**

1. **Stwórz listę obowiązków.**Wypisz na przykład obowiązki w domu i lekcje do odrobienia. Zapisz, ile czasu w tygodniu zazwyczaj potrzebujesz na każde z tych zadań.
2. **Zrób listę rzeczy, które lubisz robić w czasie wolnym.**Może się na niej znaleźć na przykład korzystanie z mediów społecznościowych albo oglądanie telewizji. Tu też zapisz, ile godzin zazwyczaj przeznaczasz na nie w tygodniu.
3. **Stwórz plan.**Spójrz na obie listy. Czy na ważne zadania zarezerwowałeś wystarczającą ilość czasu? A może musisz je zrobić kosztem rozrywki?

Wskazówka: Codziennie rób listę rzeczy do zrobienia, a potem odhaczaj każde wykonane zadanie.

1. **Trzymaj się planu.**Co prawda żeby zająć się ważniejszymi sprawami, od czasu do czasu będziesz musiał zrezygnować z jakiegoś spotkania towarzyskiego. Ale przekonasz się, że tak naprawdę masz więcej wolnego czasu — i *bardziej*się nim cieszysz.
2. **Nagradzaj się — ale nie za szybko.** „Czasami jak już zrobię dwa zadania ze swojej listy, myślę sobie: ‚OK, teraz mogę 15 minut pooglądać telewizję, a potem wrócę do pracy’. Ale z 15 minut robi się 30, z 30 — godzina, aż w końcu okazuje się, że zmarnowałam dwie godziny!”.

Rozwiązanie? Traktuj odpoczynek jak nagrodę za *wykonaną*pracę, a nie jak coś, co ci się automatycznie należy.

**Co mówią twoi rówieśnicy**

„Układam sobie plan zajęć, żeby widzieć, co mam do zrobienia. Zapisuję w nim nawet chwile spokoju, w trakcie których mogę ‚naładować baterie’. Dzięki takiemu planowi dobrze wiem, kiedy nie mogę sobie odpuścić, a kiedy mogę być elastyczna”.

„Nauczyłem się odmawiać, jeśli nie jestem w stanie czegoś zrobić. Czasami niełatwo jest powiedzieć ‚nie’. Ale jeszcze się nie zdarzyło, żeby ktoś miał mi za złe odmowę, kiedy wyjaśniłem, że nie byłbym w stanie zrobić tego z pełnym zaangażowaniem”.

„Kiedy mój grafik był napięty do granic możliwości, nie dosypiałam albo rezygnowałam z ćwiczeń. Ale czasem ta dodatkowa godzina snu lub odrobina sportu sprawia, że następnego dnia zwiększa się moja wydajność i poprawia się moje samopoczucie. Dbanie o zdrowie jest naprawdę ważne”.