


Autor bestsellera  
*Mininawyki. Małymi krokami do sukcesu*

# ELASTYCZNE NAWYKI



Jak  
kształtować  
**dobre nawyki**  
w życiu  
pełnym zmian

STEPHEN GUISE

sensus

Tytuł oryginału: Elastic Habits: How to Create Smarter Habits That Adapt to Your Day

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-283-7786-8

Copyright © 2020 Selective Entertainment, LLC  
Polish translation rights arranged with Selective Entertainment LLC  
through TLL Literary Agency

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/elanaw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>5</b>
<b>Część I</b>	
<b>Śmierć brakowi elastyczności, niech żyje wolność! .....</b>	<b>14</b>
1. Płynne życie, sztywne cele .....	16
2. Potęga wolności .....	24
<b>Część II</b>	
<b>Elastyczność i giętkość .....</b>	<b>32</b>
3. Elastyczność to siła .....	34
4. Nowy wymiar elastyczności .....	41
<b>Część III</b>	
<b>Motywacja uaktywnia się przez wybór .....</b>	<b>54</b>
5. Przełom w motywacji .....	56
6. Kotwiczenie celu dla wielopoziomowych korzyści .....	66
<b>Część IV</b>	
<b>Mądrzejsza strategia, lepsze wyniki .....</b>	<b>82</b>
7. Projekt strategii i systemu .....	84
8. Konsekwencje wyboru .....	103

**Część V**

<b>Elastyczne nawyki: pełne wdrożenie .....</b>	<b>120</b>
9. Elastyczne nawyki w siedmiu prostych krokach .....	122
10. Zaawansowane strategie i taktyki .....	165
11. Jak codziennie odnosić sukcesy z elastycznymi nawykami .....	179
12. Wnioski .....	205
<b>Elastyczne nawyki — przewodnik po produktach .....</b>	<b>217</b>
Kalendarz śledzenia elastycznych nawyków .....	219
Plakat Elastyczne nawyki 2.0 .....	231
Plakat nawyku interaktywnego (edycja limitowana) .....	245
Gwiazda nawyku .....	253
<b>Podziękowania .....</b>	<b>259</b>
<b>Inne książki Stephena Guise'a .....</b>	<b>260</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>261</b>



Wolność jest bezcenna i zawsze powinna być pierwszym wyborem.  
Nigdy nie rezygnuj z niej w imię chwilowych korzyści

# Rozdział 1.

## Płynne życie, sztywne cele

*Tak jak woda nie ma stałego kształtu, tak nie istnieją niezmiennie warunki prowadzenia działań wojennych. Ten, kto potrafi dostosować swoją taktykę do ruchów wroga i dzięki temu zwyciężyć, może być nazywany utalentowanym dowódcą.*

— Sun Tzu

Która z trzech wymienionych poniżej supermocy wydaje Ci się najlepsza? Którą warto wybrać?

1. Latanie.
2. Przewidywanie przyszłości na tydzień do przodu.
3. Możliwość opanowywania jednej umiejętności dziennie.

Ja na przykład zdecydowałbym się na latanie. Tylko dlatego, że sprawiałoby mi ogromną frajdę. Chociaż przyznam, że dwie kolejne propozycje są na tyle kuszące, że pewnie musiałbym się chwilę nad nimi zastanowić. A wiesz, co by mi się naprawdę przydało? Czwarta supermoc: możliwość niezależnego wybierania jednego z tych talentów każdego dnia. Zgadzasz się?

Wydaje się, że obiektywnie najrozsądniejszą byłaby najbardziej elastyczna opcja. Nawet jeśli codziennie będziesz wybierać tę samą moc (choć uważam to za mało prawdopodobne), nic nie stracisz, jeśli

skorzystasz z możliwości jej zmiany. *Wybór nikomu i niczemu nie zaszkodzi. A na pewno może pomóc.*

Czy nie byłoby miło, gdyby decyzje (czy dziś trochę sobie polatać, czy poznać przyszłość, czy raczej nauczyć się czegoś nowego) można było podejmować na bieżąco, to jest *zależnie od okoliczności*? Niestety tych trzech supermocy, od których rozpoczęliśmy wywód w tym rozdziale, nie znajdziesz w mojej książce. Rzecz ma się inaczej, jeśli chodzi o supermoc elastyczności. Dzięki elastycznym nawykom i równie elastycznym celom nauczysz się maksymalnie wykorzystywać swój potencjał niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Wytrwasz w dążeniu do realizacji codziennych celów mimo trudnych dni. A gdy najgorsze będziesz mieć za sobą, będziesz sięgać po wielkie wygrane, uzależniając swoje działania od tego, co jest Ci akurat najbardziej potrzebne i co akurat masz ochotę robić.

Większość strategii samodoskonalenia wymaga stabilnego pozytywnego nastawienia i dużego poziomu energii. Moja koncepcja elastycznych nawyków została zdefiniowana tak, aby modyfikować Twoje wzorce myślowe niezależnie od tego, czy są one pozytywne, negatywne, czy neutralne. Pomoże Ci, gdy to konieczne, i nie będzie prowokować do przygnębiających ocen, gdy coś się nie uda. Wesprze i pociągnie ku gwiazdom, gdy stoisz mocno na nogach i czekasz tylko na znak, żeby ruszyć przed siebie. W odróżnieniu od strategii, które są próbą zdobycia pełnej kontroli nad Twoim zachowaniem, ta *dopasuje się do Ciebie, bo jest dla Ciebie.*

Jeśli to, co słyszysz, w teorii brzmi dobrze, to wiedz, że czytasz właściwą książkę. Jeśli wydaje Ci się, że założenia są zbyt optymistyczne, uwierz mi, że rozumiem Twój sceptycyzm. Ale zostań ze mną, a wszystko Ci wyjaśnię. To naprawdę najlepsza strategia rozwoju osobistego wspierająca kształtowanie nawyków. O wiele lepsza niż te, które kiedykolwiek stosowałem. A próbowałem już wszystkiego.

Codziennie niewielkie zobowiązania są dość powszechnie uważane za najskuteczniejszą strategię kształtowania nawyków. I właśnie dlatego stały się złotym standardem. A jednak stanowią one tylko część szerszej koncepcji, która może się stać strategią znacznie większą i zdecydowanie efektywniejszą.

## Naturalne falowanie na oceanie życia

Jeśli nie liczyć Phila Connorsa z *Dnia świstaka*, nikomu nigdy nie udało się dwa razy przeżyć tego samego dnia. Jeżeli dożyjesz siedemdziesiątki, będziesz mieć za sobą 25 550 unikalnych, choć powiązanych ze sobą dni. Nasze życie najlepiej daje się opisać słowem: *phemne*. Każda sekunda, minuta, godzina i dzień życia przechodzą w następne. Zawsze w ruchu, zawsze zmienne. W życiu, tak jak na morzu, możesz się spodziewać:

- Nieoczekiwanych wznoszeń i upadków (fale morskie unoszą Cię i załamują się w sposób dość przypadkowy).
- Dłuższych chwil, gdy rozpira Cię energia lub krótkotrwałych kryzysów (przyływy i odpływy).
- Zmian warunków i otoczenia. Trzeba się liczyć z tym, że układ sił zmienia się na dłuższy czas (prądy, przeciwaprądy, prądy strugowe, powierzchniowe i głębinowe).
- Teściów z rodziną (możesz stać się obiektem zainteresowania drapieżnego rekina takiego jak szczęśliwy szary).

Prądy życia, zupełnie jak wody oceanu, podlegają nieustannym zmianom. Istnieją pewne wzorce, ale nie wszystko da się przewidzieć, a życie często Cię zaskakuje. Aby zatem odnieść życiowy sukces — zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej — musisz nauczyć się jak najlepiej wykorzystać płynne, ciągle zmieniające się środowisko.

Wielka szkoda, że nawet tego nie próbujemy. Zbyt długo staramy się osiągnąć sztywno zdefiniowane cele, powtarzając te same działania niezależnie od warunków zewnętrznych. Pracujemy ciężko, mocno wierząc w sprawczą rolę sumienia, konsekwencji w kształtowaniu nawyków.



Trwamy choćby po to, żeby wykazać się uporem lub gorliwością. Pokażę Ci jednak, posiłkując się analogiami do morskiego świata, dlaczego bezmyślne podążanie za utrwalonymi trendami jest... Cóż, nie bójmy się tego słowa, jest po prostu głupie.

## Prąd strugowy i żal

Wyobraź sobie, że właśnie odpoczywasz w jakimś kurorcie nad oceanem. Pluskasz się radośnie w morzu, ale od czasu do czasu wraca do Ciebie natrętna myśl dotycząca bezpieczeństwa przebywania w środowisku, w którym istnieje spore ryzyko bliskiego kontaktu z ~~teściami~~ rekinami. Rany! Uznajesz w końcu, że lepiej poleżeć trochę na piasku, pogrzać się w słońcu i przeczytać *Elastyczne nawyki*. (Jak widzisz ta książka jest nie tylko samokrytyczna, ale i potrafi się sama promować!).

*Zakładasz, że ktoś z plaży Ci się przygląda*, więc chcesz się popisać pięknym motylkiem. Jednak po minucie zaczynasz się męczyć. Zmieniasz styl, przecierasz oczy ze zdumienia i wraz z jękiem niedowierzania wyrzucasz z siebie pytanie: „Co to ma być? Plaża dla mrówek?”.

Na słodkie galopujące gązle! To nie są mrówki. To ludzie! Wtedy zdajesz sobie sprawę... że znajdujesz się bardzo daleko od brzegu. Porwał Cię prąd strugowy.

Chcesz wykazać się „odwagą, konsekwencją i siłą”, więc trzymasz się swojego pierwotnego planu. Płyniesz prosto do brzegu. Ciągłe motylkiem — najbardziej miłym dla oka, ale też najbardziej męczącym stylem pływackim. Ciężko walczysz z prądem i wkrótce zaczynasz tracić dech, podczas gdy Twoje mięśnie szybko odmawiają posłuszeństwa. Morze się wcale nie męczy, a Ty w ogóle nie zbliżasz się do brzegu. Pracujesz coraz mocniej i mocniej, aż w końcu opadasz z sił. Toniesz.

Ta smutna (na szczęście wymyślona przeze mnie na poczekaniu) historia niesie ważną lekcję. Warunki na morzu drastycznie się zmieniły, ale Ty... to znaczy nasz szpanerski pływak nie dopasował się do zmiany okoliczności. Zaczynał od stylu motylkowego, aby zaimponować

plażowiczom, i trzymał się tego planu do (smutnego) końca. Gdy zdał sobie sprawę z tego, że porwał go prąd strugowy, jego cel się zmienił. Walczył o życie. Nie chodziło mu już o „zaimponowanie” tylko o „przeżycie”. **Kiedy zmiana warunków pociąga za sobą zmianę celu, konieczna jest też zmiana strategii.**

Prądy strugowe, nazywane też rozrywającymi, to silne, choć zwykle dość wąskie prądy morskie występujące w strefie przybrzeżnej, a prowadzące w kierunku otwartego morza. Zdarza się, że są przyczyną utonięcia. Przebieg zdarzeń często wygląda właśnie tak, jak to opisuję. Pływacy porwani przez prąd wpadają w panikę, próbują za wszelką cenę dostać się do brzegu, wybierając najkrótszą drogę. Walka z silnym prądem jest z góry skazana na porażkę, dlatego pływacy tracą siły i w końcu nie są w stanie utrzymać się na powierzchni.

Tymczasem żeby się uratować, wystarczy tylko zachować spokój. Wybrać mądrą strategię. Istnieje *wiele sposobów* wydostania się z niebezpiecznego prądu strugowego. Najlepiej skierować się równoległe do linii brzegowej, nie próbując przy tym wcale jak najszybciej dotrzeć do plaży<sup>1</sup>. I to stwierdzenie może stanowić dobrą metaforę życia. Chociaż pływanie „zakosami” wcale nie wygląda jak dokonania urodzonego zwycięzcy, czasami tylko w ten sposób uda się zrobić jakikolwiek postęp. Ponieważ prądy strugowe są stosunkowo wąskie, pływak dość szybko może opuścić kolumnę cofającej się wody i już po chwili będzie mógł znów ruszyć prostopadle do brzegu. Jest jeszcze inny sposób. Wystarczy po prostu położyć się na wodzie i pozwolić się nieść prądowi dalej od brzegu, gdzie ulegnie rozproszaniu. I wtedy wezwać pomoc (jeśli będziesz jej potrzebować), przemieszczając się już swoim tempem ku brzegowi. Największym błędem jest upór w walce z prądem, ponieważ duży wysiłek w końcu doprowadzi do tego, że Twoje siły się wyczerpią.

## Improwizacja – niedoceniany talent

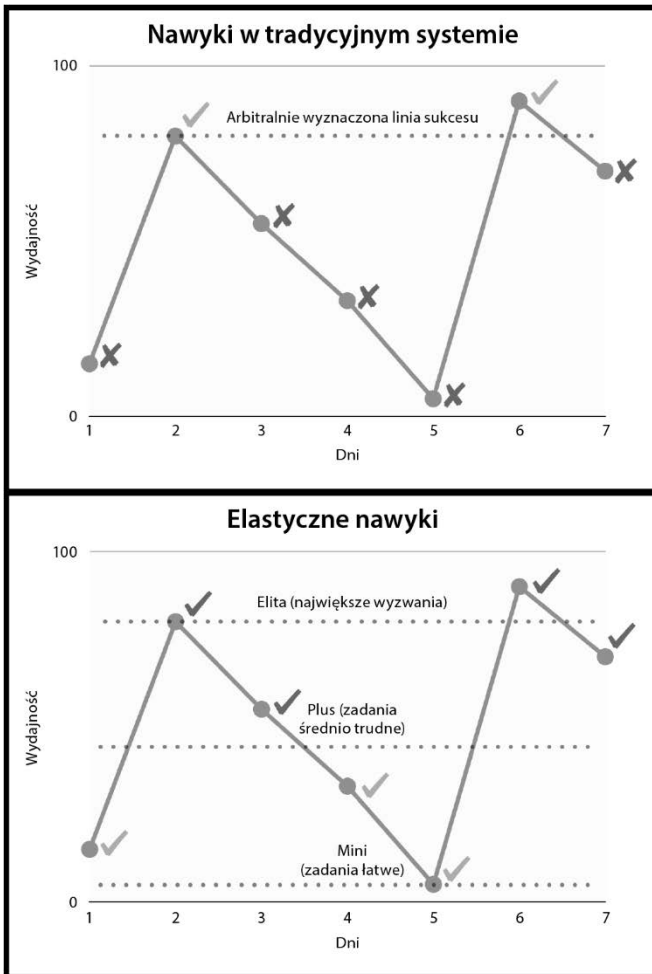
Ludzie mają wyjątkową umiejętność odnoszenia sukcesów wbrew wszelkim przeciwnościom niezależnie od okoliczności, dzięki wyjątkowemu talentowi do przystosowywania się do zmiennych warunków i stawiania czoła wyzwaniom. Fenomenalnie radzimy sobie z rozwiązywaniem problemów w czasie rzeczywistym. Z jednym istotnym zastrzeżeniem. Abyśmy mogli z powodzeniem przystosować się do nowych warunków, najpierw musimy zdecydować o pozytywnym nastawieniu do adaptacji.

Około 99,9947% strategii celów i nawyków ma charakter nieelastyczny. Wymuszają one *forsowny marsz* oraz *robienie wszystkiego, co możliwe*, aby spełnić pewne wstępnie zdefiniowane założenia, które nie mogą uwzględniać i nie uwzględniają specyficznych warunków Twojego otoczenia. Zabraniają improwizacji. Gdy zachorujesz, złamiesz kość, gdy dopadnie Cię wypalenie lub po prostu masz wrażenie, że wyczerpuje się Twoja energia, albo też gdy zdarza Ci się jedyna, wyjątkowa okazja, która wymaga całego dnia pracy, takie ograniczenia stają się problemem. Ten rodzaj bezwzględного uporu sprawia, że toniesz. Zabija także Twoje cele i nawyki.

Jeśli chodzi o przystosowywanie się do warunków otoczenia i maksymalizację zysków mimo utrudnień, nic nie zastąpi Twojego mózgu. To on jest kluczem do sukcesu!

Kiedy Twój mózg — tak dynamiczny i tak inteligentny — zostaje zmuszony przez arbitralnie ustalony standard do robienia jednej rzeczy, bez możliwości wprowadzania bieżących poprawek, wówczas takie wymuszenie przypomina wręcz wypowiedzenie wojny. Ty przecież znasz swoje życie tak dobrze jak nikt inny. Znasz swoje możliwości i aktualne ograniczenia. Lepiej niż jakikolwiek „wszechstronny” system zaprojektowany dla jak najszerzej, uniwersalnej rzeszy odbiorców. Taki system nigdy nawet w przybliżeniu nie będzie tak dobry, jak chcieliby jego twórcy. Nawet jeśli sztywne ramy dopasujesz do Twojego życia na dłużej niż na dwa tygodnie, w końcu się zbuntujesz. Po to, by uwolnić swój wspaniały umysł od ograniczeń<sup>2</sup>.

Nie chodzi o to, że musimy świadomie decydować o wszystkim, co robimy. Rzecz w tym, aby dać sobie *możliwość* zmiany celu, gdy wymagają tego okoliczności. Dzięki swobodzie zmiany nawyków, zmianie kierunku działań Twoja dobra passa może się ciągnąć *latami*, a Tobie uda się w pełni wykorzystać każdą nadarzącą się okazję. Nigdy nie poczujesz się uwięziony, ponieważ Twoje nawyki zmieniają się wraz z Tobą i okolicznościami.



Założyliśmy, że musimy znaleźć złoty środek dla naszych nawyków i celów. Pozycję, która nie jest ani zbyt łatwa, ani zbyt trudna do osiągnięcia, a po prostu wystarczająco satysfakcjonująca. Tyle tylko, że *ta wartość pożądanego efektywności każdego dnia jest inna*. Pomyśl przez chwilę o swoich dotychczasowych doświadczeniach życiowych. Czasami pewnie wydawało Ci się, że masz dość siły, aby przenosić góry. Innym razem już samo przetrwanie koszmarnego dnia zdawało się wielkim osiągnięciem. Żaden pojedynczy cel nie może uwzględnić mnogości i skali uwarunkowań oraz wypadków losowych.

## Rozdział 1. Końcowe przemyślenia

Nasze życie jest płynne i niestabilne. Dlaczego czynimy nasze nawyki kruchymi i wrażliwymi? Musi być jakieś lepsze rozwiązanie.

\*Odtwarzanie w tle melodii przewodniej *Elastycznych nawyków*\*



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# INTELIWENTNA ELASTYCZNOŚĆ: WYPRACUJ TAKI NAWYK!

Nawyki mogą niepostrzeżenie ułatwić wszystko, co wymaga systematyczności: zdobycie pięknej sylwetki, zdrowe odżywianie się, nauczenie się nowego języka. Wystarczy tylko świadomie wybrać i wypracować mądre zachowania. Wymaga to włożenia pewnego wysiłku w wykształcenie nowego nawyku. Jest to dość proste, jeśli każdy dzień wygląda podobnie. Co jednak zrobić, jeśli codziennie trzeba stawiać czoła zmieniającej się rzeczywistości? Jak utrzymać dobre nawyki podczas życiowych zawirowań, kiedy wydaje się, że w żaden sposób nie pasują do nowych warunków?

Dzięki tej książce przekonasz się, że można ukształtować elastyczne nawyki i że są one naprawdę trwałe. Poznasz metodę inteligentnych nawyków, które mogą zmieniać formę i dopasowywać się do zmiennej intensywności życia. Okazą się niezastąpione dla każdego, kto musi prowadzić wysoce nieregularny tryb życia, często zmienia rozkład dnia czy wciąż podróżuje. Inteligentne nawyki przetrwają nawet ciężkie dni, kiedy najmniejszy wysiłek wydaje się niemożliwy do podjęcia. Są też świetną strategią dla każdego, kogo męczy mozolne wypracowywanie dobrych nawyków: okazuje się, że pozwalają na osiągnięcie szczytów możliwości i realizację najsmielszych celów — i to z poczuciem wyzwalającej radości!

## Z książki dowiesz się, jak:

- czerpać ze źródeł motywacji
- mądrze wybierać nawyki i kształtować je w inteligentny sposób
- zdobyć dzięki nawykom szczyty swoich ambicji i uniknąć bolesnych porażek
- osiągnąć nowe poziomy elastyczności
- realizować wszystkie cele z wolnością w sercu i bez wysiłku

**STEPHEN GUISE** — światowej klasy autorytet w dziedzinie rozwoju osobistego, znany z tworzenia wysoce motywujących, efektywnych strategii kształtowania zachowań. Napisał kilka bestsellerowych książek, które przetłumaczono na niemal dwadzieścia języków. Mieszka w pobliżu Disney World w Orlando na Florydzie.

OSOLOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7786-8



cena 49,90 zł