

•

mini obiceiuri

Obiceiuri mai mici,
rezultate mai mari

STEPHEN GUISE

Traducere din engleză de
Cosmin Maricari

 publica
pocket

Cuprins

Prefață	7
Cum este structurată această carte	9
Capitolul 1: Introducere în miniobiceiuri	15
Capitolul 2: Cum funcționează creierul tău	43
Capitolul 3: Motivație contra voință	57
Capitolul 4: Strategia miniobiceiurilor	77
Capitolul 5: De ce sunt miniobiceiurile diferite	101
Capitolul 6: Miniobiceiurile – opt pași până la o transformare imensă	119
Capitolul 7: Opt reguli ale miniobiceiurilor	177
Cuvânt de încheiere	193
Note	199

Capitolul 1

INTRODUCERE ÎN MINILOBICEIURI

O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.

Lao Tzu

Să începem cu primul minilobicei.

Citește cel puțin câte două pagini din această carte în fiecare zi, până când o termini. Ai voie să citești mai mult de atât, însă niciodată mai puțin. Nu e nevoie de mult timp sau de mult efort pentru a citi două pagini, așa că nu ai nicio scuză. Astfel vei putea să afli ce presupune să ai un minilobicei în timp ce citești despre minilobiceiuri.

Atinge-ți nasul, chiar acum. Vorbesc serios. O să-ți explic mai târziu. Bine, acum gândește-te la ce înseamnă următoarele adevăruri pentru viața ta:

1. Intențiile mărețe sunt inutile dacă nu oferă rezultate. De exemplu, aș putea să spun că voi face exerciții câte două ore în fiecare zi, însă dacă nu o s-o

fac niciodată, amplasarea intenției nu contează. De fapt, intenția fără acțiune face rău încrederii în sine.

2. Studiile au arătat că oamenii își supraestimează în mod cronic capacitatea de autocontrol.¹

Aceste două puncte simple arată de ce atât de mulți oameni întâmpină dificultăți atunci când vor să se schimbe. Au ambiții mari, însă își supraestimează capacitatea de a face ce trebuie pentru a se schimba. Apare o neconcordanță între dorință și capacitate.

Iată două fapte care trebuie luate în considerare:

1. Să faci puțin este *infinit* mai bine decât să nu faci nimic (din perspectivă matematică și practică).

2. Să faci câte puțin *în fiecare zi* are un impact mai mare decât să faci mult într-o singură zi. Cât de mare? Incredibil de mare, deoarece o acțiune neînsemnată în fiecare zi se poate transforma într-un obicei fundamental pentru tot restul vieții tale, iar aceste obiceiuri sunt importante, după cum vom vedea.

Dacă aceste afirmații ți se par rezonabile, principala concluzie la care putem ajunge este că intențiile mici sunt mai bune decât intențiile mărețe. Interesant, nu? Și abia am început.

Ai simțit vreodată că ești blocat? Ai încercat vreodată să te schimbi în bine și ai eșuat? Ai făcut asta din nou și din nou, sau ai renunțat la a mai încerca pentru perioade lungi?

Cred că toți am trecut prin așa ceva, însă dă-mi voie să îți pun niște întrebări și mai interesante.

Ce ar fi dacă eșecul de a acționa și de a respecta planul nu a fost din cauza ta, ci din cauza strategiei pe care ai ales-o, cea folosită și susținută de majoritatea lumii? Și ce ar fi dacă știința care studiază comportamentul, voința și creierul ar sugera o soluție alternativă pentru respectarea planurilor, una care este rar practică sau promovată? Și dacă o trecere la această nouă strategie ar putea schimba totul pentru tine și ai afla că, indiferent cum te-ai simți, ai ști cum să acționezi, să-ți îndeplinești obiectivele, să dobândești obiceiuri bune și să-ți schimbi viața?

Bun venit în lumea miniobiceiurilor!

Știu, ți se pare că exagerez, însă ce ai citit mai sus este autobiografia mea pe scurt. Aceasta este realitatea și revelația pe care am avut-o spre sfârșitul anului 2012. Cei zece ani de dinainte au fost o căutare continuă și o luptă pentru a deveni mai bun, iar rezultatele

au fost dezamăgitoare. Apoi am încercat ceva care a dat rezultate spectaculoase, mai bune decât reușisem vreodată să obțin înainte, așa că am vrut să înțeleg cât mai repede *de ce* a funcționat atât de bine această strategie ciudată. Am fost (și încă sunt) uimit de cât de bine se potrivește totul. Și acest lucru a dat naștere cărții pe care o citești acum.

Ne grăbim să ne învinovățim pe noi înșine pentru lipsa progresului, dar nu și să dăm vina pe strategiile pe care le folosim. Apoi le repetăm iar și iar, încercând să le facem să meargă. Însă aici este problema: dacă dai greș de mai multe ori atunci când folosești o anumită strategie, atunci trebuie să încerci una nouă. Nu contează că aceasta dă rezultate pentru toți ceilalți dacă nu funcționează pentru tine! Aceasta este o lecție pe care mi-aș dori s-o fi învățat cu mulți ani în urmă.

Ți-am cerut mai devreme să îți atingi nasul deoarece voiam să-ți dovedești ceva ție însuși. În primul rând, observă că nu există nicio răsplată pentru faptul că ți-ai atins nasul. În al doilea rând, trebuie să înțelegi că ai făcut-o oricum, pentru că ai putut. Și dacă nu ai făcut-o atunci, fă-o acum, așa încât cuvintele care vor urma să ți se aplice și ție (sau alege o altă acțiune ne-semnificativă, dacă ești o persoană încăpățânată).

Ai putut să-ți atingi nasul pentru că rezistența pe care ai întâmpinat-o nu a fost mai puternică decât voința ta. Felicitări! Acum ești pregătit pentru *Miniobiceiuri*.

Acesta a fost un exercițiu de voință rudimentar. Dacă te poți forța să-ți atingi nasul, atunci vei putea aplica cu succes strategia explicată în carte. Nu glumesc. Această carte există pentru că, pe 28 decembrie 2012, am făcut o flotare. Capacitatea mea de a face șaisprezece flotări consecutive și forma fizică îmbunătățită se datorează acelei prime flotări. Citesc și scriu în fiecare zi datorită acelei flotări. Acea unică flotare a fost primul pas care a condus la aceste schimbări majore în viața mea.

Orice mare realizare este așezată pe fundația creată de lucrurile care au fost finalizate înainte. Dacă te întorci până la începuturi, vei găsi acel mărunț prim pas de la care a început totul. Fără acea flotare, încă m-aș chinui să găsesc motivația de a merge la sala de sport, de a citi și a scrie în mod constant. Acea flotare m-a făcut să descopăr această strategie nouă, care mi-a adus beneficii extraordinare. Ești pregătit să auzi povestea unei acțiuni mici care a schimbat totul pentru mine?

Cum a început: provocarea cu o singură flotare

Mă gândesc să o numesc „flotarea de aur”.

Era 28 decembrie 2012 și Anul Nou se apropia. Ca mulți alții, mă gândeam la 2012 și nu eram impresionat. Voiam să trăiesc mai bine în 2013. Principala mea dorință era să fiu într-o formă fizică mai bună. Totuși, nu aveam de gând să-mi pun o dorință de Anul Nou. Mă hotărâsem cu câțiva ani înainte să nu mai fac asta, deoarece are o rată de succes „teribilă”, de doar 8%.²

Simțeam că am șanse mai mari să câștig la Las Vegas decât în viață. Încercasem să-mi fac un obicei din exercițiile fizice încă din ultimii ani de liceu, însă nu reușisem acest lucru timp de zece ani, în ciuda eforturilor pe care le depuneam. Acestea nu sunt tipurile de rezultate care pot să insufle cuiva încredere în sine! Răbufnirile mele motivaționale durau, de obicei, vreo două săptămâni, până găseam un motiv oarecare pentru a renunța. Uneori nici nu aveam motiv, pur și simplu mă opream. În încercarea de a face ceva înainte de 1 ianuarie, acel punct de pornire arbitrar asociat dorințelor de Anul Nou, m-am decis să încep exercițiile fizice chiar atunci, în acel moment, timp de 30 de minute.

Însă am rămas nemișcat. Nu găseam motivația. Treceam prin obișnuita etapă a „găsirii motivației”.

Haide, Stephen. Adevărații campioni muncesc în plus. Am încercat să ascult muzică plină de energie, să mă vizualizez ca având un corp pregătit de plajă etc. Nimic nu mergea. Mă simțeam ieșit din formă, letargic, atât de inutil încât nu mai puteam face nimic. O sesiune de exerciții de 30 de minute mi se părea Muntele Everest. Ideea exercițiilor fizice mi se părea complet neatrăgătoare. M-am simțit înfrânt și așa și eram.

Nu eram intimidat de timpul sau de efortul necesar pentru 30 de minute de exerciții, ci de toată munca pe care trebuia s-o duc la bun sfârșit pentru a atinge forma fizică dorită, de distanța vastă dintre punctul în care mă aflam și capătul călătoriei. Ideea unui an întreg de antrenamente mă îngrijora. Mă simțeam vinovat, copleșit și descurajat înainte să fi făcut ceva!

Momentul de turnură

Cu o lună mai devreme, citisem o carte fantastică despre cum să gândim și să rezolvăm problemele, *Thinkertoys** de Michael Michalko. Unul dintre „jocurile” creative ale minții despre care vorbește acesta este numit Fețe false. Pentru acest joc, trebuie să te gândești la opusul a ceea ce aveai de gând să faci și să

* Carte apărută și în limba română cu titlul *Jocurile minții. Manualul creativității în afaceri*, Editura Amaltea, București, 2008 (n.t.).

vezi ce idei creative apar astfel. Un exemplu simplu: în loc să construiești un zgârie-nori, ce ar fi dacă ai construi o structură subterană? Acest exercițiu generează idei creative, deoarece îți forțează mintea să privească imaginea de ansamblu și să vadă întregul spectru al posibilităților.

Aveam o problemă de rezolvat și mi-am adus aminte de această tehnică, așa că m-am gândit la opusul unei sesiuni de exerciții de 30 de minute. Să mănânc înghețată și să mă uit la televizor. Apoi m-am întrebat de ce mi se păreau cele 30 de minute o provocare atât de mare (Everestul). O altă caracteristică care ar putea să fie inversată, mi-am spus, ar putea fi durata exercițiilor. Ce-ar fi dacă aș înlocui cele 30 de minute de transpirație și disconfort cu o singură flotare? Nu mi-aș impune să fac mai mult, doar o singură flotare. Acesta era, cu adevărat, opusul muntelui meu Everest.

Această idee m-a făcut să râd, la propriu. *Cât de penibil! O flotare nu îmi va fi de niciun ajutor. Trebuie să depun mai mult efort!* Însă de fiecare dată când reveneam la planul inițial, nu puteam să o fac. După ce m-am săturat să nu fac cele 30 de minute de exerciții, mi-am spus: „*Fie ce-o fi, o să fac o singură flotare!*” M-am întins pe podea, am făcut o flotare și mi-am schimbat viața în bine.

Când m-am așezat în poziția pentru a face o flotare, mi-am dat seama că acesta poate fi și începutul unei sesiuni de exerciții de 30 de minute. Am făcut flotarea. Omoplații mei au trosnit, coatele aveau nevoie de degresant și am simțit că mușchii mei se trezesc dintr-un somn de 24 de ani. Însă, fără pauză, am mai făcut câteva flotări, pentru că eram deja în poziția potrivită. Fiecare flotare mi-a solicitat mușchii nefolosiți și creierul încăpățânat.

Când m-am ridicat, am conchis că tot e mai bine decât să nu fi făcut nimic. În acest punct, încă simțeam că vreau să renunț. Însă apoi mi-a venit ideea să crez o altă mică provocare: o singură tracțiune la bară. Era prea ușor să refuz. Mi-am montat bara și am făcut tracțiunea. Apoi am mai făcut câteva. *Interesant, mi-am spus, este greu, dar nu atât de greu pe cât îmi imaginam.*

Mușchii au început să mi se încălzească. Motivația să fac mai mult crescuse, însă pornisem de la un nivel atât de mic (și eram într-o formă atât de proastă), încât întâmpinam încă destulă rezistență interioară. Am continuat cu aceeași strategie, cu exerciții cât se poate de neînsemnate, ca să pot duce mai departe ce am început. În timpul ședinței de exerciții care a început cu o tracțiune, a trebuit să-mi crez șapte microobiective de tipul: *haide, încă una, haide, încă două,*

acum încă una. De fiecare dată când mă ispiteam cu o provocare mai mult decât ușoară, îmi îndeplineam obiectivul sau îl depășeam. Faptul că realizam ceea ce îmi propuneam, în loc să renunț, mă făcea fericit.

Când am terminat tracțiunile, făceam deja exerciții de 20 de minute și mă simțeam minunat. De obicei, în acest punct al ședinței, începeam să fac exercițiile pentru abdomen dintr-un videoclip de 10 minute. Când acest gând mi-a trecut prin minte, creierul meu l-a doborât imediat, ca și cum ar fi fost o pasăre digitală din jocul video Duck Hunt. Îmi spuneam: „Te-ai distrat un pic, dar să nu exagerăm”. Însă probabil că puteți ghici ce am făcut după aceea.

M-am decis să întind pe jos salteaua pentru exerciții. Creierul a acceptat. Apoi m-am hotărât să găsesc videoclipul cu exerciții pentru abdomen. Creierul a acceptat. Apoi m-am decis să pornesc clipul. După 10 minute, mușchii mei abdominali ardeau. Este important să reținem că acestea au fost decizii separate. În niciun moment mintea mea nu a simțit toată greutatea finalizării programului de 10 minute pentru mușchii abdominali. Dacă ar fi făcut-o, nu aș fi reușit niciodată să fac exercițiile.

A doua zi după ce am transformat o flotare într-o ședință de exerciții de 30 de minute, am scris „Provo-