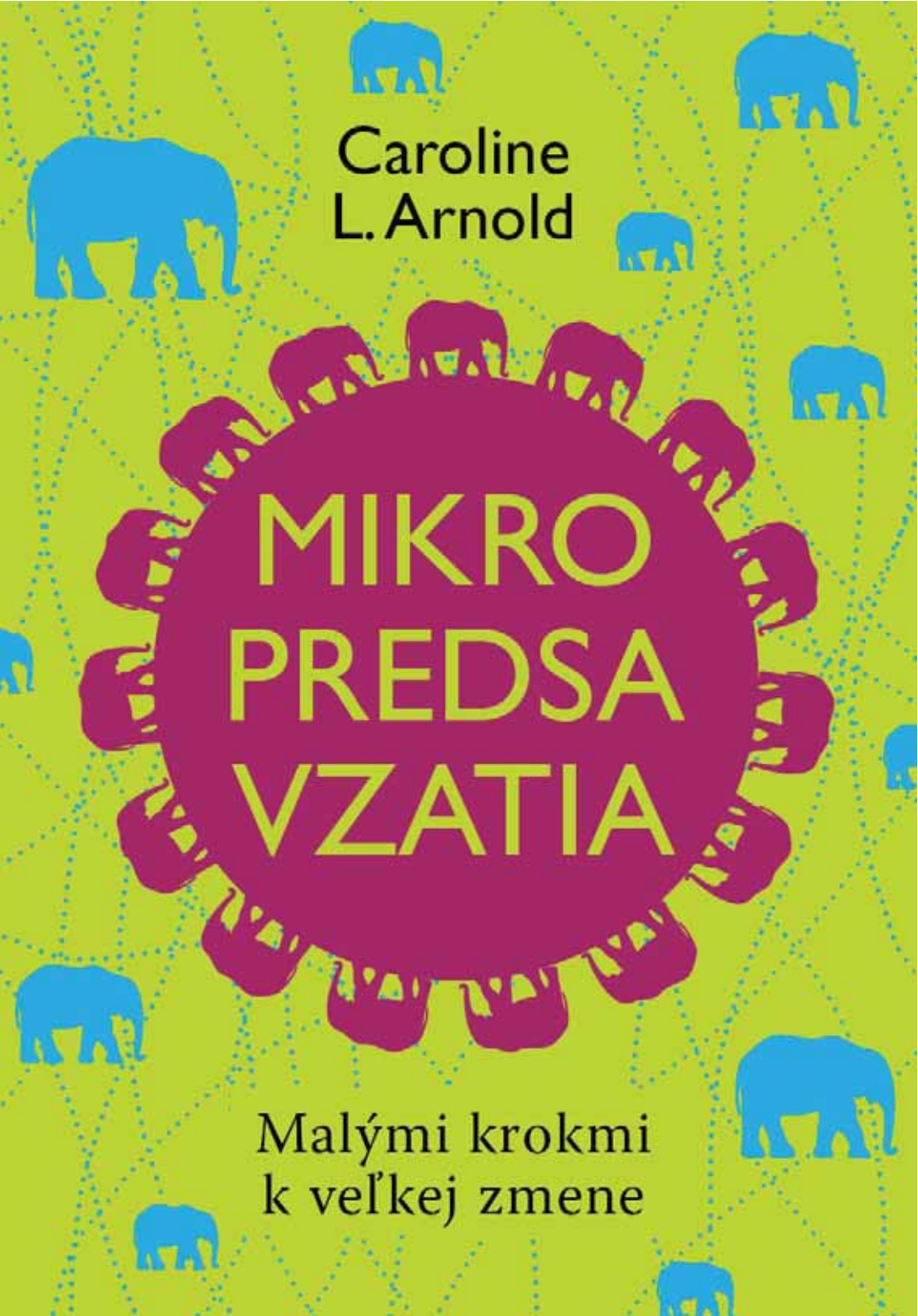




Caroline
L. Arnold

MIKRO PREDSA VZATIA

Malými krokmi
k veľkej zmene

Caroline
L. Arnold

MIKRO PREDSA VZATIA

Malými krokmi
k veľkej zmene



SMALL MOVE, BIG CHANGE

Copyright © 2014 by Caroline L. Arnold

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, a member of Penguin Group (USA).

Slovak edition © 2014 Eastone Group, a. s.

Translation © 2014 PhDr. Eva Mária Vehnerová, PhD

Z anglického originálu *Small Move, Big Change. Using Microresolutions to Transform Your Life Permanently*, vydaného vydavateľstvom Viking Penguin v roku 2014, do slovenčiny preložila Eva Vehnerová.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Korektorka: Erika Myslivcová

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-248-0

Pre Helen

Obsah

<i>Predslov</i>	IX
<i>Úvod: Prečo predsavzatia neplníme?</i>	XI
PRVÁ ČASŤ: SEDEM PRAVIDIEL MIKROPREDSAVZATÍ	1
Prvá kapitola: Ako si dávať mikropredsavzatia	3
Druhá kapitola: Nedávajte si neuskutočniteľné predsavzatia	7
Tretia kapitola: V akcii	13
Štvrtá kapitola: Okamžitá odmena	19
Piata kapitola: Šité na mieru	23
Šiesta kapitola: Roztočte to	31
Siedma kapitola: Vydarený spúšťač	43
Ôsma kapitola: Cvičením k trvácnosti	51
Deviata kapitola: Testovanie predsavzatí	57
DRUHÁ ČASŤ: MIKOROROZHODNUTIA V AKCII	63
Desiata kapitola: Spánok	67
Jedenásta kapitola: Telesná kondícia	79
Dvanásta kapitola: Diéta a výživa	89
Trinásta kapitola: Neporiadok	117
Štrnásť kapitola: Vzťahy	125

Pätnästa kapitola: Výdavky	147
Šestnásta kapitola: Presnosť	161
Sedemnästa kapitola: Systematickosť	171
<i>Doslov: Viac než autopilot</i>	183
<i>Podäkovanie</i>	188

Predslov

Neskorou nocou sa po strmej cestičke blížim k rodičovskému domu, kde som vyrastala. Prichádzam rovno z letiska v New Yorku a len čo vypnem motor prenajatého auta, v teplej kalifornskej noci začujem cvrlikanie svrčkov. Dlhé cestovanie sa skončilo. Zakloním hlavu, opriem sa o sedadlo a chvíľu načúvam. Som doma.

Príjazdová cestička je osvetlená vonkajším svetlom nad vchodovými dverami. V dome sa nesvieti, rodičia spia. Po štrkovej cestičke ťahám za sebou batožinu na kolieskach a potom vkĺznem dnu. Som smädná, hladná, unaveaná, lebo lietadlo malo pred odletom dve hodiny meškanie. Ale nedám si ani pohár vody, ani nenazriem do chladničky. Idem rovno ku komore, otvorím dvere a zavesím kľúče od auta na starý mosadzný vešiak, na ktorom sa v tme hojdajú ďalšie dva zväzky kľúčov.

Vlastniť vodičský preukaz je v kalifornských predmestiach nevyhnutnosť, pretože bez auta sa nikam nedostanete. Pred dovŕšením šesnástky som rákala dni a už som sa nevedela dočkať, kedy si sadnem za volant. Kľúče od auta som si zvykla zavesiť na vešiak už od toho dňa, keď som sa ako hrdá držiteľka vodičského preukazu vrátila domov z prvej jazdy – je to už vyše dvadsaťpäť rokov.

Keď som získala vodičský preukaz, boli sme zrazu traja na dve autá. Kľúče zastrčené v peňaženke či vo vreckách nohavíc, alebo len tak pohodené na stole, spôsobovali chaos a stratu času. „Zaves tie kľúče!“ volali na mňa rodičia, len čo som vkročila do domu.

Dnes som však prišla na prenajatom aute, ktoré môžem šoférovať len ja. Autá mojich rodičov sú zaparkované na príjazdovej ceste. Nemusíme si

ich navzájom požičiavať. Tak načo tam vešiam svoje kľúče? Prečo hľadám v tme háčik?

Odpoveď v sebe skrýva tajomstvo spojené s dosiahnutím večného a udržateľného sebazdokonaľovania. Keby som tak poznala tú odpoveď pred mnohými rokmi, všetky predsavzatia by už boli dávno úspešne splnené.

Úvod: Prečo predsavzatia neplníme?

Schudnem.

Budem udržiavať poriadok.

Budem presný.

Zbavím sa dlhov.

Do leta budem štíhla.

V práci to dotiahnem ďalej.

Budem láskavejšia.

Budem asertívny.

Budem vo forme.

Budem plánovať.

Prestanem fajčiť.

Nebudem ustupovať.

Budem lepším človekom.

Prečo je také ťažké dodržiavať predsavzatia? Začíname s nadšením a rozhodnosťou, ale vôľa pomaly ochabuje a slabne. Keď si slúbime, že svoj život zlepšíme, a nepodari sa nám to, cítime sa zmätení a sklamaní, že nie sme schopní urobiť pokrok a dosiahnuť cieľ.

Dokonca aj tí najdisciplinovanejší a najúspešnejší ľudia – *vítazi* – stroskotajú pri sebazdokonaľovaní. Pokiaľ ide o novoročné predsavzatia, sme neúspešní. Náš kolektívny neúspech dosahuje neuveriteľnú mieru 88 percent. Krútime sa na jednom mieste ako škrečky v koliesku. Celoročný cyklus je

poznamenaný neustálym obnovovaním našich predsavzatí a následným rezignovaním. Hovoríme si, že keby sme mali viac rozhodnosti, viac silnej vôle, pevnejší charakter, podarilo by sa nám dosiahnuť cieľ. Každý rok (alebo na narodeniny, na začiatku novej sezóny či v pondelok ráno) začíname s iným predsavzatím, zbierame silnú vôľu, kapitulujeme a začíname odznova. Časom sa pre nás vzorec predsavzatia a následného zlyhania stane demoralizujúcou rutinou. Ďalej si dávame sľuby, *ale neočakávame*, že ich aj splníme.

Čo keby sme namiesto všetkých tých nesplnených novoročných predsavzatí radšej urobili strategické a cielené rozhodnutia, ktoré by nám zaručili stále a úspešné zdokonaľovanie? Čo keby nám predsavzatia priniesli okamžitú odmenu, zvýšili nám sebavedomie a posilnili tak naše úsilie v sebazdokonaľovaní? Čo keby sme pri každom predsavzatí *očakávali*, že ho splníme?

Táto kniha vysvetľuje, ako robiť predsavzatia a dodržať ich. Prehodnotením svojej silnej vôle a smerovania predsavzatí sa dá zvládnuť umenie okamžitého a udržateľného sebazdokonaľovania. Môžete tak dosiahnuť osobné ciele, ktoré sa vám zdali nedosiahnuteľné. Očividný úspech nahradí záhadné stroskotania, optimizmus vystrieda beznádej a namiesto bezmocnosti pocítite sebadôveru. Naučíte sa, ako zvíťaziť a neprehrať. Naučíte sa *očakávať úspech*.

Táto kniha vám má pomôcť premeniť prevratné osobné ciele na *mikropredsavzatia*, ktoré sa dajú zvládnuť, zmerať a dodržať. Mikropredsavzatie je ucelený a pevný záväzok, ktorý má upevniť nejaký cieľ v správaní a okamžite priniesť osoh. Namiesto zlyhania silnej vôle po niekoľkotýždňovom vypätí sa naučíte, ako dosiahnuť cieľ prostredníctvom strategickej a cielenej sebakontroly. Mikropredsavzatia vás odmenia hneď prvý deň a budú trvalé až do konca života. Platia v každej zdokonaľovacej kategórii, či už ide o chudnutie, zlepšenie vzťahov alebo o šetrenie peňazí.

Mnohokrát v živote som si zaumienila niečo zmeniť, ale skoro vždy sa to minulo účinkom. Keďže som mala úspech v práci na Wall Street a tiež v starostlivosti o šťastnú a milujúcu rodinu, tieto osobné zlyhania boli pre mňa záhadou. Viedla som oddelenie s temer päťsto zamestnancami, pracovala nadčas, stíhala náročné termíny a ešte aj školila zamestnancov. Svojej

rodine som bola oddaná, pomáhala som svojej dcérke, manželovi a starnúcim rodičom. Venovala som sa charite a podieľala sa na živote komunity. Ale napriek schopnosti starať sa o druhých a razantnému nasadeniu pri plnení pracovných úloh, nevedela som si poradiť s osobnými záväzkami – počínajúc pravidelným cvičením a končiac trávením dlhšieho času s rodinou. Rozmýšľala som, prečo sa mi so všetkou mojou energiou a rozhodnosťou podarilo dodržať predsavzatie len zopárkrát.

Raz, po obzvlášť nevydarenom rozhodnutí, som sa pokúsila o niečo iné. Sľúbila som si, že urobím malú zmenu v správaní – *mikropredsavzatie* – a vyšlo to, lebo som sa zmenila hneď a nastalo. Samozrejme, chcelo to viac takýchto úspešných mikropredsavzatí, kým som si uvedomila, že som prišla na koreň spôsobu, ako si dať cielený záväzok a doslova vždy ho dodržať. Začala som dosahovať ciele, ktoré sa celé roky odsúvali. Schudla som a dostala sa do formy, začala som udržiavať väčší poriadok, veci som si rozplánovala, zlepšenie nastalo vo vzťahoch a tiež financiách. Môj pokrok ma tak nadchol, že som sa o ňom začala rozprávať s kolegami v práci, s priateľmi aj s rodinou a oni to šírili ďalej. Vydatená skúsenosť ma priviedla k záveru, že *mikropredsavzatia sa osvedčili*.

Žijeme vo veku malých, no účinných vecí. Mikropočítačové čipy, tablety, iPody, dotykové telefóny so všetkými aplikáciami zvyšujú produktivitu v práci aj doma. Malé pôžičky môžu na čas zbaviť rodinu chudoby. Nanotechnológia robí divy v medicíne. Všetky tieto pomôcky sú cielené, určené na presné plnenie špecifických potrieb tak, aby okamžite poskytli žiadanú hodnotu. Tak je to aj s mikropredsavzatiami – každé je určené na špecifické osobné zdokonalenie a okamžite prináša odmenu.

Rýchle dni s mnohými aktivitami sú také nabité povinnosťami, že myšlienka na čosi navyše, na ešte ďalšiu úlohu či vytýčenie si nového osobného cieľa, je priam zdrvivá. Ale mikropredsavzatie nám ľahko zapadne do hektického života a tíško čaruje, kým sa my naháňame a spĺňame nekonečný rad povinností. Je to tak, mikropredsavzatia umožňujú neprestajné zdokonaľovanie bez toho, aby sme sa zapotili.

Mikropredsavzatia sú zábavné, ľahké a účinné. Prv než sa vrhneme do mechanizmu mikropredsavzatí, mali by sme si položiť otázku, prečo naše tradičné záväzky vyjdú tak často nazmar.

PREČO PREDSAVZATIA NEPLNÍME

Každý z nás už počul o niekom, kto sa silou vôle dokázal zmeniť – z mäkkýša na svalovca, z márnوترatníka na investora, z lajdáka na čudáka zakladajúceho si na poriadku v dome. Z času na čas temer všetci dosiahneme nejaký ambiciózný osobný cieľ, či už je to beh v maratóne, alebo získanie titulu po ukončení štúdia. Populárnejšie sú však novoročné predsavzatia, o ktorých už v marci ani nevieme. Polnočný pohár šampanského je dávnou spomienkou a naše nesplnené predsavzatia len skľučujúcim stavom po opici. Stroskotané novoročné plány sú akousi kultúrnou vložkou, zdrojom nespočetných vtipov o neslýchanom vrtochu, akým je zdokonaľovanie samého seba. Aj my sa na tom smežeme, rozumieme tým vtipom, a predsa vieme, že sľuby, ktoré si dávame, nie sú bláznovstvom. Keď to tak dobre vieme, prečo tie sľuby neplníme?

Dávame si zlé predsavzatia

Nájdite si na Googli „novoročné predsavzatia“ a objavia sa vám desiatky riadkov s obľúbenými a osvedčenými osobnými cieľmi. Väčšina z nich pozostáva len zo zdanlivých predsavzatí: *Budem fit, budem systematický, budem asertívna*. Takéto ikonické predsavzatia sú skôr len tajné želania typu *chcel by som byť silný, chcel by som mať všetko pod palcom, kiežby som nebola pre všetkých len rohožkou*. V takýchto predsavzatiach by človek chcel nejaký byť, nie niečo robiť.

Kedysi dávno v dramatickom krúžku som sa naučila, že *hrať* znamená *robiť* nie *byť*. Mnohí mladí herci sa snažia na javisku *byť nejakí*, keď hrajú „som nahnevaný“, „som smutný“, „som tvrdý“. Keď však majú stelesniť vlastnosti a city nejakej postavy, ktorá je „tvrdým nahnevaným človekom so zlatým srdcom“, potom na javisku nenachádzajú priestor aj niečo *robiť*. Keď sa sústredia na charakter postavy, často neberú do úvahy dej hry. Dej je v podstate procesom, počas ktorého postava rastie a prejavuje svoje city. Veľkí herci vedia, že tajomstvo vcítienia sa do postavy vyžaduje sústredenie sa na to, čo postava *robí*. Analyzujú, ako postava jednotlivými konkrétnymi činmi postupne odhaľuje svoje ciele, postoje a hodnoty. Snažia sa zahrať každý herecký krok do poslednej bodky a všetky tieto kroky potom vedú

k autentickej charakteristike postavy, ku skutočnému prežitiu a vlastnej emočnej schopnosti, ako aj ohlasu divákov. Poučenie ako hrať? *Ak sa zameriate na to, čo postava robí, vyplynie z toho aj to, čo postavu je.**

To isté poučenie možno uplatniť aj na predsavzatia, ktoré si dávame a dúfame, že ich splníme. Ak sa rozhodnete byť *systematický*, pravdepodobne sa vám pred zrakom vybaví skutočný nápis BUĎ SYSTEMATICKÝ! vždy, keď siahnete po pošte alebo si sadnete za pracovný stôl. Celodenné tyranizovanie samého seba myšlienkou „bud systematický“ odčerpá vôľu na zmenu. Podobne ako sa herec snaží stelesniť *nahnevaného tvrdého chlapíka*, aj vy sa zameriavate zlým smerom. Namiesto toho, aby ste si prikazovali, že máte *byť* niekým, kým nie ste – systematickým človekom – musíte si podrobne určovať, čo máte *urobiť*, jednu činnosť za druhou, až kým nezačnete robiť to, čo robí systematický človek *automaticky*.

Mikropredsavzatia hovoria o tom, čo máme robiť, nie o tom, čím alebo kým máme byť. Iní môžeme byť až po skutočnom čine, nie pred ním.

Úspech závisí len od silnej vôle

Zdanlivé predsavzatia sú založené na prisilných predstavách o sebe samom v budúcnosti. Predstava, že budeme v budúcnosti šťastnejší, zdravší alebo finančne zabezpečenejší, v nás podnecuje vôľu zmeniť sa. Ak je naším cieľom byť štíhli a fit, predstavujeme si, ako sa naša štíhlosť vyvíja v lete na pláži. Na chladničku si dáme magnetku na podporu tejto myšlienky.

Náš sen nás natoľko inšpiruje, že sme presvedčení, že budeme mať dostatok vôle na akúkoľvek zmenu v životospráve. Naše predsavzatie sa rozplynie dávno predtým, než sa pláže začnú otvárať, pretože mu skríži plány dlhodobý model správania, ktorý rozhoduje o každodennom živote. Trestáme sami seba za nedostatok sebakontroly, ale v skutočnosti našu vôľu premohla tvrdošijnosť zvykov, postojov a rutinného správania.

Všetkých nás poháňa systém podvedomých zvykov a priorít, ktoré sme získali častým opakovaním ešte v mladosti. Takéto pevne stanovené

* F. Scott Fitzgerald si v zápisníku na margo svojho posledného, nedokončeného románu *The Last Tycoon* (1941) napísal: „Postavu charakterizujú jej činy.“

správanie a postoje tvoria istý druh *autopilota*, ktorý tíško, ale účinne naviguje väčšinu našich rutinných úloh a rozhodnutí. Autopilot uchováva vzácnu duševnú energiu a chuť učiť sa nové veci, riešiť problémy a prinášať nové nápady. Nemusíme sa sústrediť, keď si chceme uviazať šnúрку na topánke – autopilot to spraví za nás. Autopilot varí kávu, zamyká dvere, šoféruje. Avšak váš autopilot môže aj vynechať návštevu telocvične či pochutnávať si na sladkostiach, utrácať či osopiť sa na vášho partnera. Funguje viac-menej nepozorovane, pretože hlboko zakorenené zvyky autopilota riadia zlé aj dobré činnosti jednotlivca. Nový výskum správania potvrdzuje, že si naše rutinné správanie ani neuvedomujeme, ani ho neriadime. V nedávnej štúdii uverejnenej v *Health Psychology* britskí výskumníci skonštatovali, že „zvyk sa skladá z niekoľkých charakteristických znakov: z nedostatku vnímania, duševnej výkonnosti, nedostatku ovládania sa a nedostatku vedomého úmyslu.“ Inými slovami, nemyslíme na to, čo robíme. Jednoducho to robíme a neuvedomujeme si, ako nás autopilot naviguje k úspechu či zlyhaniu.

Keď sa rozhodneme, že sa zlepšíme, že potrebujeme zmenu, okamžite narazíme na odpor autopilota. V aute sa dá autopilot vypnúť ľahko a šofér môže prebrať vedenie sám, no zablokovať ktorúkoľvek časť osobného autopilota vyžaduje skutočné úsilie. Autopilot má rád rutinu a odoláva zmene. Čím väčšiu zmenu naňho uvalíme, tým väčší odpor musíme prekonať. A predsa sa skoro vždy usilujeme o okamžitú premenu tým, že chceme *byť štíhli, poriadkumilovní, presní*. Takéto zdanlivé predsavzatia vyžadujú zmenu modelu správania, takže musíme bojovať s autopilotom. Predsavzatie *byť štíhly* znamená zmenu návykov týkajúcich sa stravovania: čo jete, ako často jete, ako veľa jete, spôsob, akým jete. Odrazu každý čin, každé rozhodnutie vyžaduje zamyslenie sa, vedomé úsilie a silnú vôľu.

V pôvodnej štúdii z roku 2000, ktorá sa zaoberá dynamikou vôle, dokázali výskumníci Mark Muraven a Roy Baumeister, že sebakontrola je limitovaný fyziologický zdroj, ktorý je ľahko vyčerpatelný:

* S. Orbel a B. Verplanken, „The Automatic Component of Habit in Health Behavior: Habit as Cue-Contingent Automaticity“, *Health Psychology* 29, no. 4 (júl 2010).

Pozorovali sme, že po jednom akte sebakontroly sa ďalšie ne-súvisiace akty sebakontroly zhoršujú... Keď ľudia pokušeniu odolávajú, v následných testoch vykazujú zhoršenú ostražitosť a sú menej schopní odolať ďalším pokušeniam.*

Čím väčší nápor vyviníme na vôľu, tým skôr sa vyčerpá. Nekompromisné predsavzatia, ktoré máme tak radi, vyvíjajú neskutočný nápor na sebakontrolu. Na to, aby sme dosiahli zmenu v správaní, musí naša vôľa zápasiť s autopilotom celý deň – nečudo, že nás to tak vyčerpá. Hoci sme rozhodnutí zvíťaziť, po niekoľkých týždňoch heroického boja nás vôľa opustí, premožená zakorenenými zvykmi a prioritami, ktoré riadia náš život.

Predsavzatia, ktoré sú založené na viere v pevnú vôľu, sú riadené zhora – rozkážeme si byť iní a pokúšame sa vtesnať naše správanie do žiadanej formy. Systém mikropredsavzatí je riadený zdola, sústredujúci sa húževnato na jednu či dve významné zmeny v správaní, až kým sa nezmenia na autopilota, kde už nevyžadujú žiadnu cieľavedomú vôľu, aby pretrvali. Nízka perspektíva ponúka viditeľnosť na dlhšie obdobie. Perspektíva zhora – vtáčia perspektíva – nám umožňuje vidieť vrcholce stromov, nie stromy. Takáto perspektíva znejasňuje cestu a len zriedka prináša pohľad vedúci k úspechu. Keď sa držíme pri zemi, vidíme veľmi presne, čo nám stojí v ceste. Tým, že sa presne zameriame na základné typy správania a postojov, zvýšime si sebavedomie a urýchlíme pokrok.

Mikropredsavzatie je určené na úpravu konkrétnej aktivity autopilota a vyžaduje len málo vôle, aby sa to podarilo.

Sme príliš netrpezliví

Nový rok je poznamenaný nepokojným duchom. Po dovolenkových mesiacoch plných pôžitkárstva, keď viac jeme, viac pijeme, viac míňame a viac si dovoľujeme, neváhame nastúpiť na cestu okamžitej premeny. Vyhľadávame všelijaké triky a nápady, ktoré sľubujú urýchlenie našej transformácie. Sme

* M. Muraven a R. F. Baumeister, „Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?“ *Psychological Bulletin* 126, no. 2 (2000).

presvedčení, že musí existovať nejaké čarovné zaklínadlo, ktoré nám pomôže triumfovať. Bojíme sa, že keby dosahovanie cieľa trvalo príliš dlho, rezignovali by sme, a to zvyšuje našu netrpezlivosť. Bezmyšlienkovité pachtenie sa nám zahmlieva zrak a ani nespozorujeme, že zakorenené zvyky a skryté postoje nám bránia v úspechu. Keď sa opäť pokúsime o nejakú premenu, robíme tie isté chyby.

Transformácia je proces, nie udalosť. (Ani pánboh nestvoril svet za jeden deň.) Prečo by sme mali proces obísť? Vedomé pestovanie zmeny nás robí energickejšími, sebavedomejšími a buduje pevné základy pre sústavný rast. Keď dokážeme opakovať kroky od A po B, to je to magické zaklínadlo, čo robí naše úspechy trvalými.

Kľúčom k trvácnej premene nie je rýchlosť či sila, ale cvičenie.

Podceňujeme duševný a emočný odpor voči zmene

Dôverne známe zvyky a správanie nás podporujú a upokojujú v každodennom živote. Naše duševné, emočné a fyzické návyky sú úzko späté s rodinnými hodnotami a rutinou, ktoré sme sa naučili v mladosti. Všetko to ovplyvňovanie v mladosti – napomínanie rodičov, aby ste si kabát zavesili, aby ste prežúvali so zavretými ústami, aby ste sa slušne správali – upevní zvyky a priority, ktoré nám umožňujú spoľahnúť sa na autopilota pri mnohých každodenných činnostiach a rozhodovaniach. Narušenie rutiny vyvoláva rozpaky, duševnú únavu, emočný stres a silné nutkanie vrátiť sa späť k tomu, čo považujeme za *správne* – k nášmu autopilotovi. Čím viac zmien si vezmeme na plecia, tým väčší je duševný a emočný odpor, ktorý sa v nás vzmáha a vrie pod povrchom nášho vedomia.

Intenzívne pôsobenie mikropredsavzatia pomáha odhaliť naše zahmlené myslenie a rafinovanú súhru medzi zvykmi, postojmi a hodnotami, ktoré nás blokujú v pokroku. Ako sa vo vedeckom experimente mení jedna premenná, aby sa presne zistila príčina a dôsledok, tak aj osobitne cieleňé predsavzatie odкрýva zdroj nášho odporu voči zmene. Keď identifikujeme negatívne impulzy, môžeme na ne pôsobiť, môžeme ich eliminovať, dokonca ich môžeme využiť na podporu našich cieľov.

Mikropredsavzatia pozdvihujú uvedomenie si samého seba a odhaľujú skryté postoje, ktoré nám maria plány.

Očakávame neúspech

Bohužiaľ, po toľkých neúspešných zdokonaľovacích výpravách začíname predpovedať nevyhnutný moment, keď vôľa na premenu slabne a my sa opäť vrátíme k pohodliu rutinných zvykov. Duchovia predchádzajúcich neúspechov plašia akékoľvek nové snaženie, čím sa oslabuje viera v schopnosť udržať pokrok a ovplyvniť výsledok snaženia. Je zvláštne, že keď nás vôľa opúšťa, začne nás utešovať známy pocit vzdávania sa a kapitulácie. *Jasné, dám si ten ovocný pohár.*

Spôsob, ako sa oslobodiť od cynizmu a prevrátiť naruby očakávanie neúspechu, spočíva v umení dávať si také predsavzatia, ktoré vieme splniť.

Dodržať mikropredsavzatia je ľahké.

Až po objavení mikrorozhodnutí som pochopila, prečo sa počas roka toľko úprimných sľubov po čase rozplynie. Zúfalá a nespokojná na začiatku jedného takéhoto sklamaní som spravila prvé mikrorozhodnutie a tým som náhodou zakopla o fungujúci systém predsavzatí, ktoré dokážeme naplniť na prvý pokus a vydržia nám po celý život. Nechcem nič dopredu prezrádzať, ale môžem spomenúť, že všetko sa to začalo nedodrzaným novoročným predsavzatím.

Moje prvé mikrorozhodnutie

Prvý deň v novom roku. Ďalšie novoročné predsavzatie. Čo som si to sľúbila minulý rok? Áno, pamätám sa – schudnem a budem viac cvičiť. Ako to skončilo? *Pozrime sa na to... troška matematiky... počkať...* do roka to bolo jeden a pol kila čistej váhy navyše.

Nebolo ťažké spomenúť si ani na predsavzatie z minulého roka. Je to ako s rovnako beznádejnou reformátorkou samej seba, Bridget Jonesovou, ktorá si do svojho denníka poznamenala: „Schudnúť o 4 centimetre na stehnách,“ lenže v marci už vedela, že to nedokáže, a tak si tam zapísala nové predsavzatie: „Nič to. Na budúci rok si svoje novoročné predsavzatia reaktivujem.“ Moje chudnutie sa tiež stalo večným záväzkom. Aj začiatkom nadchádzajúceho nového roka mám potrebu zhodiť 5 kíľ, ale už sa bojím, dať si to

* Helen Fielding, *Bridget Jones's Diary*, Penguin Books, 1996.

isté predsavzatie, pretože by som nezniesla nové zlyhanie. Hovorila som si, že *nemá cenu premrhať ďalšie novoročné predsavzatie na tých neústupných päť kíl*. Mala som aj iné ciele a chcela som si dať taký záväzok, ktorý by som bola schopná splniť – teda taký, pri ktorom by som nemusela menej jesť či chodiť do telocvične. Tak som si vybrala inú kategóriu sebazdokonaľovania a rozhodla som sa, že:

Budem systematická

Toto rozhodnutie sa zdalo jasné a dosiahnuteľné, oveľa jednoduchšie než chudnutie. Pustila som sa do toho s vervou, rozhodnutá zvíťaziť. Išla som do obchodu a pokúpila si fascikle na písací stôl, vymedzila príslušné miesta na nezaplatené a zaplatené účty, na veci, ktoré treba založiť, a tie, ktoré treba prečítať (niet divu, že obchody s fasciklami a obalmi majú najvyšší obrát práve na začiatku nového roka). Vyrobila som nové kartotéky s farebnými štítkami, upratala som si stôl a vrhla som sa do práce. Časom sa veci vo fascikloch začali hromadiť a pracovný stôl bol znova zaprataný. Vždy, keď som sa naň pozrela, bola som otrávená. Po troch mesiacoch úsilia som stroškotala.

Ohromilo ma, že som nedokázala naplniť ani svoje *lahké* predsavzatie, ale odmietla som uznať totálnu porážku. Ak nedokážem za tri mesiace *byť systematická*, mohla by som spraviť niečo, čím by som sa aspoň trochu priblížila k cieľu? *Byť systematický* je, koniec koncov, dosť abstraktný cieľ. Neexistuje nejaká konkrétna činnosť, ktorou by som sa dostala bližšie k systematickosti?

Rad za radom som preskúmala všetky svoje nesystematické činnosti, ktoré mi spôsobovali stres. Prišla som na to, že často neviem nájsť poznámky, keď ich potrebujem. Väčšinu života som sa mohla spoľahnúť na vlastnú pamäť. S temer stopercentnou presnosťou som si vedela vybaviť rozhovory, dôležité detaily, dátumy schôdzok a zoznam toho, čo mám urobiť. Blížiac sa k štyridsiatke, začala som si vypomáhať poznámkami, ale nemala som v tom systém – robila som si sporadické a neúplné poznámky. Doma i v práci som mala kopu zápisníkov všemožných veľkostí, po ktorých som siahla hlava-nehlava, keď som si niečo chcela poznamenať. Často som čarbala priamo do programu schôdze či prezentácie. Počas dňa som nazbierala fúru

poznámok, niektoré skončili v kabelke, iné na pracovnom stole v kancelárii a ďalšie na písacom stole doma. Potom som mrhala drahocenným časom na zháňanie poznámok zo schôdzok, dôležitých telefónnych čísel a iných informácií. Rozhodla som sa, že zameriam svoje predsavzatie na jedinú organizačnú zmenu. Predsavzala som si, že:

Budem si písať všetky poznámky do jediného zápisníka

Na zápisky som si kúpila malý nenápadný notes. Bola som rozhodnutá nekompromisne skončiť s neúspešnými novoročnými predsavzatiami a toto nové sa zdalo natoľko nenáročné, že ho človek mohol zvládnuť jedným lusknutím prstov. No mýlila som sa. Zo zvyku som sa spoliehala na svoju pamäť, a tak som si pred začatím schôdze alebo pred zdvihnutím telefónu notes neprichystala. Jednoducho som sa vrhla do víru práce a v momente, keď som zbadala, že mi notes chýba, nechcela som prerušiť zaujímavý rozhovor tým, že začnem loviť v kabelke. Alebo som sedela za pracovným stolom a vybavovala telefonický rozhovor, ale môj notes trónil na stole na opačnej strane miestnosti. Mala som vyštartovať spoza svojho stola a vrhnúť sa naň, keď som mala pred sebou kus papiera? Kolega by ma isto zastavil nejakou otázkou – takže nebolo by rozumnejšie nezdržovať sa písaním poznámok a jednoducho si všetky detaily zapamätať? Plnenie predsavzatia sa mi začalo javiť ako nudné a iritujúce.

Cítila som však nesmierne nutkanie uspieť, keďže predsavzatie bolo očividne uskutočniteľné. Keďže bolo také reálne, nemohla som sa na to vykašľať a povedať si: „Je to príliš namáhavé. Načasovanie nie je dobré. Pokúsim sa o to o pár mesiacov znova.“ Predsavzatie bolo také špecifické, že bolo aj ľahko merateľné – keď som notes nepoužila, hneď sa to prejavilo a vedela som to napraviť. Bolo to len také malé predsavzatie, a tak som sa necítila deprimovaná a dokázala som sa sústrediť na cieľ. Umiernenosť predsavzatia ma tiež nútila uvedomiť si, že ak nezvládnem takúto triviálnu zmenu, potom všetky moje nádeje na náročnejšie sebazdokonaľovanie sú len čírou fantáziou.

Toho som sa držala. Nútila som sa všetko si zaznačiť do malého červeného notesíka. Nejaký nápad pre klienta – hneď s ním do notesa. Schválené

počty – do notesa. Odporučené články – do notesa. Webové stránky, programy – do notesa. Náhodné kontakty, čo možno viac nebudem potrebovať – do notesa. Zásielkové zoznamy – do notesa. Naliehavé a neodkladné veci – do notesa. Nápady na ďalšiu prezentáciu – do notesa. Recept od priateľky – do notesa. Po niekoľkých týždňoch pripomínania si, že mám notes použiť, som sa pristihla, že pocity odporu slabnú a notes sa stal mojou neodmysliteľnou súčasťou – používala som ho bez rozmýšľania, ako keď si ráno čistíme zuby. Len čo som sa pred schôdzou usadila, hneď som po ňom siahla. Bez stresu a nervozity som skoro okamžite vedela nájsť všetko, čo som potrebovala. Z nevelmi dôležitých poznámok sa po niekoľkých týždňoch vykľuli závažné. Zapisovanie do notesa, ktoré ma zo začiatku omrzalo, sa časom stalo obohacujúcim a oslobodzujúcim. Hladina stresu poklesla. *Stala som sa systematickejšou.*

Ba čo viac, podarilo sa mi splniť si predsavzatie, osvojiť si dobrý návyk a zlepšiť si život. Na rozdiel od predsavzatia *byť systematickejšia*, pri ktorom by som mohla skonštatovať úspech len po prekonaní mnohých príkórí, než by som sa priblížila k ideálnej definícii *systematický*, predsavzatie s notesom mi prinieslo okamžitý a očividný úžitok. Všetky zápisky som zhromaždila na jednom mieste. Úspešné predsavzatie a pocit osobného prospechu mi dodalo elán a pocit beznádeje pominul.

Keď som opätovne skúmala pôvodné predsavzatie *byť systematická*, pochopila som svoje zlyhanie. Naplánovala som si to ako projekt – veľký jednorazový projekt – upratať si písací stôl, podchytiť a zreorganizovať kartotéky. Pustila som sa do toho zhurta a malo to aj istý výsledok, podobný nárazovej diéte. Nevypestovala som si však také systematické návyky, aby bol môj úspech trvalý. Pokúšala som sa potlačiť svoje zakorenené a podvedomé správanie a nútila som sa byť systematická bez definovania konkrétnych činností, ktoré musím zmeniť, aby som obstála. Predsavzatie s notesom sa osvedčilo, pretože som sa zamerala výlučne na jediný moment nesystematického správania, až kým som si nevytvorila nový návyk, pomocou ktorého som sa správala podvedome. Tým, že som tak neúprosne nástojila na používaní notesa, vytvorila som si autopilota.

Odpor voči zapisovaniu si do notesa mi umožnil nahliadnuť do zákutí mojej mysle, ktoré mi boli dovtedy neznáme. Po prvýkrát som si uvedomila,