

---

MIT

MOTYWACJI



*Nawet nie wiesz, ile możesz osiągnąć*

JEFF HADEN

MARGINESY

---

MIT

MOTYWACJI

*Nawet nie wiesz, ile możesz osiągnąć*

JEFF HADEN

PRZEŁOŻYŁA  
KAJA GUCIO

MARGINESY

*Wszystkim tym, których marzenia jeszcze się nie spełniły*

*The Motivation Myth*

Copyright © 2018 by Jeff Haden.

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

This edition published by arrangement with Portfolio,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a Division Of Penguin Random House LLC.

Copyright © for the translation by Kaja Gucio

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy,  
Warszawa 2019

# Spis treści

## WPROWADZENIE

Nawet nie wiesz, ile możesz osiągnąć

9

## ROZDZIAŁ 1

Motywacja to nie zapłon

19

## ROZDZIAŁ 2

Im bardziej się koncentrujemy,  
tym mniejsze mamy szanse na sukces

47

## ROZDZIAŁ 3

Twój cel musi ci mówić, co masz robić

73

## ROZDZIAŁ 4

Im więcej osiągnięć, tym więcej szczęścia

103

## ROZDZIAŁ 4.5

Życzenia i nadzieje to najbardziej nierealistyczne podejście

133

## **Nawet nie wiesz, ile możesz osiągnąć**

### **ROZDZIAŁ 5**

Żeby mieć więcej siły woli... potrzeba mniej siły woli

137

### **ROZDZIAŁ 5.5**

Jedno pytanie, wiele odpowiedzi

177

### **ROZDZIAŁ 6**

Po co tak bardzo się wysilać, jeśli można zacząć liczyć?

181

### **ROZDZIAŁ 7**

Nie potrzebujesz trenera, potrzebujesz zawodowca

215

### **ROZDZIAŁ 8**

Zrób więcej, robiąc mniej

239

### **ROZDZIAŁ 9**

Sedno sprawy

263

### **PODZIĘKOWANIA**

267

Kiedy pracowałem w dziale produkcji w R.R. Donnelley, największej firmie poligraficznej na świecie, desperacko – i mam tu na myśli prawdziwą desperację – chciałem zostać kierownikiem fabryki. Najbliżej sukcesu byłem, kiedy powierzono mi zarządzanie produkcją w małej prywatnej firmie. Przez całe lata zabiegałem o publikację jednego jedyne opowiadania. Najbliżej sukcesu byłem... No cóż, właściwie to nigdy. (Z perspektywy czasu widzę, że słusznie). Mam na koncie dziesiątki niepowodzeń. Raz po raz próbowałem i ponosiłem porażkę.

Co gorsza, wiele zamierzeń po prostu sobie odpuściłem, nawet nie próbowałem ich zrealizować. Myślałem o nich, marzyłem o nich, wyobrażałem sobie, jak to będzie wyglądało, kiedy mi się uda, ale nie kiwnąłem nawet palcem, żeby zacząć.

Wiele czasu poświęciłem na próby zmotywowania się. Ktoś mi kiedyś powiedział, że sukces zależy od nastawienia, chciałem więc osiągnąć optymalny stan psychiczny, zanim

w ogóle się do czegokolwiek zabiorę. Wszyscy pamiętamy te chwile, kiedy rażeni jak piorunem nagłym przyplływem natchnienia postanawialiśmy zacząć uprawiać sport albo uczyć się francuskiego – pamiętamy też, że z takich planów najczęściej nic nie wychodzi.

Tkwiałem w pułapce podstępnego mitu. Wydawało mi się, że motywacja jest warunkiem koniecznym do rozpoczęcia żmudnego procesu nauki – iskrą niezbędną do tego, żeby w ogóle zacząć działać. A tak naprawdę motywacja to rezultat. Motywacja jest jak ogień, który zaczyna płonąć, dopiero kiedy go rozpalisz – własnoręcznie i mimo trudności – a żywi się satysfakcją z tego, że widzisz, jak się rozwijasz. Problem z oczekiwaniem na nagły przyplływ motywacji polega na tym, że prawie nigdy nie jest ona wystarczająco silna, żeby rzeczywiście sprowokować do działania.

Trzeba przyznać, że czasami motywacja spada na nas z siłą wodospadu. Kiedy jednak mija kilka minut czy godzin, entuzjazm nas opuszcza, częściowo dlatego, że takie uderzenie pioruna działa jak cukrowy haj: fantastyczne uczucie, ale nie da się go utrzymać, a kiedy przechodzi, czujesz się gorzej niż przedtem. Bombastyczne przemówienia, inspirujące cytaty i wyzwania w rodzaju chodzenia po ogniu (więcej o tym za chwilę) mogą sprawić, że wyobrazisz sobie, że stoisz na szczycie góry z rękami uniesionymi w geście tryumfu, ale to uczucie jest ulotne. Blask szybko blednie, a ty zostajesz u stóp góry, przytłoczony tym, jak wiele schodów musisz pokonać.

Więc siedzisz, rozpamiętujesz, uzalasz się nad sobą, marzysz i masz nadzieję, a może nawet zaczynasz się zastanawiać,

czy nie zacząć odkładać na bilet na seminarium Tony'ego Robbinsa... ale nawet to wydaje się zbyt trudne.

## **JAK LUDZIE SUKCESU PODCHODZĄ DO MOTYWACJI**

Poznałem mnóstwo ludzi, którzy odnieśli sukces. Owszem, wielu z nich to ludzie inteligentni. Niektórzy są kreatywni. Często są utalentowani. Ale żadna z tych cech nie była kluczowa. Geny, które otrzymujemy, są tylko punktem wyjścia. Prawie każda znana mi osoba, która odniosła sukces, zaczęła od zera. Trudny start może się okazać idealnym fundamentem dla sukcesu, ponieważ kiedy zaczynamy na samym dole, mamy niemal nieskończone możliwości cieszenia się małymi sukcesami.

Skołowani? Nic nie szkodzi. Rzecz w tym, żeby zrozumieć, jak działa motywacja.

Jest tylko jedna recepta na motywację: sukces.

A dokładniej mówiąc: przyplływ dopaminy, który czujemy, kiedy widzimy, że zrobiliśmy postępy.

Nie chodzi o jakieś ogromne, odmieniające życie sukcesy. Takie zdarzają się bardzo rzadko, a czasem nie przychodzą nigdy. Jeśli chcesz utrzymać motywację, nie zbaczać z raz wybranej drogi, pokonywać kolejne etapy i zbliżać się coraz bardziej do celu, kluczem są drobne, pozornie mało istotne sukcesy – pod warunkiem że odnosisz je regularnie. Jeśli próbujesz nauczyć się jakiegoś języka, cieszysz się, kiedy zdasz sobie sprawę, że umiesz w nim policzyć do dwudziestu. Jeśli uczysz się grać na instrumencie, cieszysz się, kiedy sobie

uświadomisz, że potrafisz czytać proste nuty. Jeśli uczysz się kodować, z radością zdajesz sobie sprawę, że napisany przez ciebie prymitywny program działa. Niewielkie sukcesy dają radość, ale i motywację.

Dlatego masz już wszystko, czego potrzebujesz.

Dlatego motywacja nie jest czymś, co można mieć. Motywacja jest czymś, co bierze się z ciebie, automatycznie, z dobrego samopoczucia, kiedy odnosisz małe sukcesy.

Sukces to proces. Sukces jest powtarzalny i przewidywalny. Sukces nie bierze się z nadziei, modlitwy i strategii, ale jest skutkiem skrupulatnego działania (choć trochę strategii z pewnością nie zaszkodzi): robienia właściwych rzeczy we właściwy sposób, dzień po dniu.

Łatwo spojrzeć wstecz i uznać, że każda wizja była jasna, każdy plan był doskonały, każdy krok wykonano bezbłędnie, a ogromny sukces był z góry przesądzony.

Tak się nie stało. Żadna ze znanych mi osób, które odniosły ogromny sukces, nigdy się nie spodziewała, że osiągnie aż tyle. (Wiele z nich nadal nie może w to uwierzyć). Niemal wszyscy pewnego dnia obudzili się oszołomieni, widząc, jak daleko zaszli.

Dlaczego tak zaskoczył ich własny sukces? Byli zajęci działaniem. Nie skupiali się na tym, czego nie mieli. Koncentrowali się na pracy, dzień po dniu, na dążeniu tam, dokąd mieli nadzieję dotrzeć.

Kiedy konsekwentnie robisz to, co trzeba, możesz się spodziewać sukcesu. Ba, sukces jest nieunikniony. Po prostu nie można o tym za dużo myśleć, a już na pewno nie obsesyjnie.

## SZCZĘŚCIE A SUKCES

Mit motywacji unieszczęśliwia nas na dwa sposoby. Po pierwsze, prowadzi do grzechu popełnionego. Człowiek, który sam uwierzył we własną przegraną, który raz po raz schodzi z trasy przed metą, jest chronicznie nieszczęśliwy. Ten sam mit jest również przyczyną grzechu zaniechania. Odmawiamy sobie świadomej radości z jednego z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń: powolnego nabywania siły, umiejętności lub mądrości.

Jak wtedy, kiedy mój dziadek kupił konia wyścigowego.

Nie miałem więcej niż dziesięć lat, ale już wtedy wiedziałem, że to była bardzo głupia decyzja. Konie wyścigowe stanowiły luksus, na który ani on, ani moja babcia z pewnością nie mogli sobie pozwolić. Udało się obniżyć przynajmniej koszty bieżące, bo mieszkali na farmie. Podejrzewam, że tak właśnie dziadek próbował się usprawiedliwić przed babcią.

Przez cały rok ciułał grosz do grosza na opłaty startowe i wystawiał swojego konia – bez większych sukcesów – w gonitwach na rozmaitych torach w okolicy. Kiedyś okazało się, że cały taki kompleks to właściwie otwarte pole zryte kopytami. Innym razem system nagłośnienia był zamontowany na naczepie ciężarówki, a generator chodził tak głośno, że niemal zupełnie zagłuszał komunikaty. (Do dziś pamiętam spikera: „Jak wiecie, w stanie Wirginia obstawianie zakładów na wyścigach jest nielegalne... ale jeśli odejdziecie kawałek od toru, o tam, pod ten dąb, co tam stoi, to na pewno coś da się załatwić”). Pamiętam też, jak twarz mojego ojca stężała, kiedy to usłyszał).

Pewnego dnia stało się niemożliwe. Dziadkowi jakimś cudem udało się namówić jednego z lepszych dżokejów, żeby pojechał na jego koniu – ten cud to najpewniej dodatkowe cztery dychy wręczone mu na boku, co wówczas nie było małą sumą. Tak czy inaczej koń dziadka zajął drugie miejsce na wyścigach Goochland Races, od dawna już się nieodbywających. Wtedy organizowano je w odległości niespełna dwudziestu kilometrów od farmy dziadków.

Po gonitwie dziadek stanął na mecie ze srebrną tabliczką w ręce, żebyśmy mogli zrobić mu zdjęcie. Potem zaprowadziliśmy konia piaszczystym torem z powrotem do stajni, a niektórzy widzowie podchodzili nam pogratulować.

Miałem tylko dwanaście lat, a mimo to widziałem, że dziadek idzie innym krokiem niż zazwyczaj. Przez chwilę kroczył z uniesioną głową, wyprostowany, z poczuciem spełnienia, z godnością i dumą.

Dopiero po latach zrozumiałem, dlaczego mój dziadek kupił konia. Desperacko chciał być kimś. Chciał coś znaczyć.

Wszyscy mamy podobne marzenia. Najczęściej właśnie dlatego zmieniamy pracę, otwieramy firmę, uczymy się grać na instrumencie albo wracamy do szkoły. Dlatego startujemy w lokalnych wyborach, działamy w organizacji charytatywnej lub w kościele.

Chcemy coś znaczyć, ale kiedy skupiamy się wyłącznie na tym, żeby coś znaczyć dla innych – oceniamy własną wartość, przeglądając się w ich oczach – to nawet jeśli takie upragnione uczucie na chwilę się pojawia, nie wnosi w nasze życie żadnej istotnej zmiany.

Zanim wróciliśmy na farmę, blask w oczach dziadka przysnął. Oczywiście nadal był szczęśliwy, ale zniknęły wszystkie

zewewnętrzne korzyści, jakie ten niewielki sukces mu przyniósł: uśmiechy, gratulacje, wyrazy uznania od przyjaciół i obcych ludzi.

Na koniec swojej przygody z wyścigami konnymi dziadek został z tym, z czym wszyscy zostajemy, bez względu na to, co osiągnęliśmy, i na to, jak wiele pochwał i komplementów otrzymaliśmy od innych. Nawet największe osiągnięcie to tylko wisienka na torcie spełnienia.

Jeśli twoim celem od dawna było stworzenie firmy, która miałaby obrót rzędu dziesięciu milionów dolarów, czujesz się bosko, kiedy uda ci się to osiągnąć. Ale trwa to zaledwie chwilę. Jeśli twoim celem od dawna było przebiegnięcie maratonu, czujesz się wspaniale, kiedy przekraczasz linię mety. Ale i to zaledwie chwila.

Droga do celu lub do mety jest wypełniona niezliczonymi godzinami ciężkiej pracy, determinacji i poświęcenia... ale i niezliczonych okazji, żeby czuć się zadowolonym z tego, co już się osiągnęło.

Osiągnięcie daje nam przedsmak satysfakcji, spełnienia i radości, ale prawdziwe źródło ciągłego, trwałego szczęścia bierze się z samego uczestniczenia w działaniach. Mój dziadek w nim nie uczestniczył. Jasne, kupił konia, ale potem przeskoczył od razu na koniec. Pomiął wszystkie etapy przejściowe: treningi, kondycjonowanie konia, powolne, ale konsekwentne skłanianie go do tego, żeby biegał szybciej, uczenie go nie tylko jak biegać, ale też jak się ścigać.

Nie dał sobie szansy na to, żeby się cieszyć codziennymi dawkami spełnienia, które biorą się z działania. Osiągnięcie czegoś, nawet jeśli polega tylko na drobnym zadaniu, sprawia, że czujemy się lepiej. Dlatego właśnie listy zadań



do wykonania są tak popularne. (Wiele osób zapisuje bardzo proste lub już zakończone zadania tylko po to, żeby móc je wykreślić).

Ludzie, którzy odnoszą ogromne sukcesy, wyznaczają sobie cel, a następnie całą uwagę skupiają na tym, co niezbędne do jego osiągnięcia. Wyznaczają sobie cel, a następnie – o dziwo – zupełnie o nim zapominają.

Cel, rzecz jasna, wciąż jest aktualny. Ale najbardziej zależy im na tym, co muszą zrobić danego dnia, a kiedy to osiągną, są szczęśliwi. Są zadowoleni z dnia dzisiejszego.

Są zadowoleni, ponieważ osiągnęli to, co postanowili zrobić konkretnego dnia, a to poczucie spełnienia daje im motywację do zrobienia tego, co trzeba będzie zrobić następnego, ponieważ sukces, nawet niewielki i stopniowy, jest najlepszym narzędziem motywacyjnym.

Kiedy delektujesz się drobnymi zwycięstwami, każdego dnia jesteś z siebie zadowolony, ponieważ czujesz, że nie musisz ciągle sprawdzać, jak wielka odległość dzieli cię od mety. Nie musisz się nastawiać na jakieś nieokreślone kiedyś, żeby być z siebie zadowolony. Jeśli zrobisz to, co zaplanowałeś na dzisiaj, wygrywasz.

Kiedy trenowałem kolarstwo długodystansowe, często jeździłem w góry. Nienawidziłem podjazdów, ale uwielbiałem moment, kiedy docierałem do końca odcinka, a po latach świadomość, że je ukończyłem, ciągle mnie cieszy. Pomyśl o czymś, co było bardzo trudne, a czego udało ci się dokonać, i o tym, jakie uczucia temu towarzyszyły, a zrozumiesz, co mam na myśli.

Przez całe lata omijało mnie poczucie szczęścia i spełnienia, jakie bierze się z pokonania wszystkich małych kroków dzielących od celu.

Ciebie nie musi ominąć.

Nie będzie to jednak łatwe. Sukces, taki prawdziwy, trwały, znaczący sukces nigdy nie przychodzi łatwo.

Chcesz założyć firmę? Nie daj się zwieść modzie na pracę w domu. Prowadząc własny biznes, zapomnisz, co to znaczy wolny czas.

Chcesz awansować na najwyższe stanowisko w swojej firmie? Nie daj się zwieść opowieściom o równowadze między pracą a życiem prywatnym. Takie ambicje wymagają ogromnego wysiłku i poświęcenia.

Chcesz przebiec maraton? Zapomnij o drodze na skróty, o wszystkich tych planach sześćdziesięciodniowych, które obiecują maksymalne rezultaty przy minimalnym nakładzie pracy. W prawdziwym życiu to tak nie działa.

Żeby osiągnąć cokolwiek wartościowego, a zwłaszcza osiągnąć cel, który inni uważają za nieosiągalny, musisz pracować ze wszystkich sił. Nie ma drogi na skróty. Musi być trudno, nie da się inaczej.

Jest jednak wiele sposobów na to, żeby czerpać z tego radość i inspirację, cieszyć się każdym etapem podróży, w tym ostatnim krokiem, który zaprowadzi cię wprost na osobiste podium.

Chcesz być szczęśliwym człowiekiem? Chcesz odnieść większy sukces we wszystkim, do czego dążysz? Do szczęścia i do sukcesu prowadzi ta sama droga.

Nie musisz czekać, aż będziesz mieć więcej czasu: masz go dokładnie tyle, ile potrzebujesz. Nie musisz czekać, aż będziesz mieć więcej pieniędzy: sukces nigdy nie zależy od pieniędzy. (Choć, jeśli zechcesz, mogą być jego wynikiem). I absolutnie nie potrzebujesz więcej motywacji.

Nie musisz czekać, aż odnajdziesz w sobie pasję: jeśli wcielisz w życie program, który opisuję w tej książce, twoje pasje (liczba mnoga zamierzona, jak się wkrótce przekonasz) same cię odnajdą.

Znajdziesz w sobie siłę. Nie wycofasz się. Nie zrezygnujesz. Będziesz podejmować mądre decyzje. Nie będziesz się koncentrować na tym, czego nie masz, ponieważ to, co masz – nawet jeśli wydaje ci się, że to niewiele – wystarczy aż nadto.

Przekonasz się, że nie tylko rezultat, ale też sam p r o c e s dochodzenia do tego, o czym kiedyś marzyłeś, sprawia, że codziennie możesz być z siebie dumny.

Niektórzy odnoszą sukcesy. Niektórzy są szczęśliwi.

Możesz mieć jedno i drugie.

Oto jak tego dokonać.

## ZAPOMNIJCIE O COACHACH I SZYKUJCIE SIĘ NA PRAWDZIWĄ ZMIANĘ W ŻYCIU!

Co byście zrobili, mając lepszą motywację? Zrzucilibyście pięć kilo w miesiąc? Zdobyli dwa miliony fanów? Założyli świetnie prosperującą firmę?

Jeffowi Hadenowi się to udało, ponieważ odkrył nowy sposób myślenia o sukcesie, a zwłaszcza o motywacji.

Bo ta, w którą większość z nas wierzy – tak naprawdę jest mitem.  
Prawdziwa motywacja jest wynikiem osiągnięć,  
a nie ich przyczyną.

Skoro to takie proste, to dlaczego nie wszystkim się udaje?  
Haden bada komplikacje, które stają na drodze spirali sukcesu i proponuje skuteczną taktykę. Dzieli się swoimi spostrzeżeniami i strategiami, które na zawsze zmienią wasze podejście do przeszkód i celów, zarówno osobistych, jak i zawodowych.

w sprzedaży także



[www.marginesy.com.pl](http://www.marginesy.com.pl)



cena 39,90 zł

PATRONAT MEDIALNY

