

Element Guru

Nie zaczynaj od zera!

czyli jak wyrwać się z pętli nowych
początków.

Ridero

2026

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
Mit radykalnego „nowego ja”	12
Akceptacja siebie jako punkt wyjścia	18
Małe kroki, realistyczna zmiana	26
Historia Marty: noworoczne postanowienie	33
Historia Pawła: zmiana kariery	41
Historia Ani: praca nad sobą	48
Pytania do autorefleksji	55
Narzędzia praktyczne	61
1. Technika WOOP – od marzenia do planu	61
2. Kaizen w praktyce – plan małych kroków	64
3. Ćwiczenie samowspółczucia	68
4. Autoterapia	72
ZAKOŃCZENIE	79
Słowniczek pojęć	85
Mało Ci? Zajrzyj w temat głębiej!	92
OD autora	95

Dla tych, którzy nie szukają gotowych odpowiedzi.



WPROWADZENIE

Nowy rok często witamy postanowieniami, obiecując sobie, że od teraz staniemy się „nowym ja”, niestety statystyki są bezlitosne:

badania sugerują, że zaledwie około 9% osób dotrzymuje swoich noworocznych postanowień, a niemal 1/4 rezygnuje już w pierwszym tygodniu stycznia.

Ale... Skąd tak częste porażki?

Jednym z powodów jest podejście polegające na próbie wymyślenia siebie na nowo, czyli zaczęcia wszystkiego od zera, z pominięciem dotychczasowego doświadczenia, faktów z nim związanych, odruchów, nawyków, ograniczeń i..

Po prostu — realiów.

Takie „radykalne nowe początki” często kończą się rozczarowaniem i szybkim powrotem do starych nawyków. Książka, którą trzymasz, powstała właśnie po to, by zaproponować inne podejście do zmian i nowego początku.

Prawdziwy początek nie polega na odrzuceniu dotychczasowego życia czy osobowości, lecz na uczciwym uznaniu miejsca, w którym już jesteś — na akceptacji siebie i swoich doświadczeń jako punktu wyjścia.

Zamiast kreować iluzję „czystej karty”, warto wykorzystać posiadaną wiedzę o sobie, swoich mocnych stronach i lekcjach jakie niosły ze sobą porażki, a cała ta wiedza jest podstawą, na jakiej budowane będą fundamenty nowego życia.

Ta książka pokaże Ci, jak zacząć nowy rozdział życia nie jako ktoś zupełnie inny, ale jako najlepsza wersja siebie oparta na realnych podstawach, które już masz, choć jeszcze o tym nie wiesz.

Co znajdziesz w kolejnych rozdziałach?

Najpierw wyjaśnimy, dlaczego „zaczynanie od zera” to mit oraz omówimy, czemu akceptacja siebie nie z przeszłości, ale tu i teraz, jest kluczowa dla trwałej zmiany.

Przytoczymy przy tym konkretne ustalenia naukowe z psychologii i socjologii, które potwierdzają skuteczność podejścia opartego na samoświadomości i małych krokach, o których mówię we wszystkich swoich projektowych „dziełach”.

Następnie przejdziemy do historii inspirowanych prawdziwym życiem – poznasz kilka osób w przełomowych momentach swojego życia, które stoją przed wyborem dwóch dróg:

Drogi „A”, czyli gwałtownej rewolucji życiowej,

Drogi „B”, czyli świadomego początku opartego na uznaniu faktycznej sytuacji.

Zobaczysz, jak odmienne konsekwencje mogą wynikać z tych wyborów oraz jak sposób myślenia może drastycznie zmienić to, dokąd się faktycznie dotrze i.. w nie aż tak odległej przyszłości jak nam się wydaje.

W dalszej części otrzymasz zestaw pytań do autorefleksji, pomogą Ci one głębiej zastanowić się nad własnym punktem

wyjścia, motywacjami i celami, oraz nieco bardziej zbliżyć się do wewnętrznego „ja”.

Na koniec przedstawię Ci praktyczne narzędzia psychologiczne o udowodnionej skuteczności, które ułatwią Ci wprowadzenie zmian. Ale nie bój się! To nie są jakieś wymyślne, super testy czy rzeczy, nad którymi trzeba siedzieć nie wiadomo ile oraz z nie wiadomo jaką wiedzą; są to narzędzia, które są proste i skuteczne jednocześnie, można je wykonywać w dowolnym momencie i we własnym tempie.

Dowiesz się m.in.:

- jak zastosować metodę małych kroków,
- na czym polega technika WOOP planowania swojego celu,
- jak pracować nad samoakceptacją na co dzień
- jak skorzystać z koncepcji autoterapii (samofacylitacji) do „przeprogramowania” utrudniających życie nawyków myślowych.

Nadszedł czas na prawdziwy nowy początek!

Nie przez wymazanie przeszłości, lecz dzięki pełnemu wykorzystaniu tego, kim już jesteś i co już przeżyłeś, niezależnie czy sięgasz po tę książkę na początku roku czy w jakimkolwiek innym momencie swojego życia.

Jeśli tu teraz ze mną jesteś, to znaczy, że potrzebujesz jakiejś zmiany w życiu, a skoro tak? To jestem pełen nadziei, że właśnie ta pozycja da Ci wgląd w solidne podstawy Twojego życia i stworzysz dzięki temu piękne podstawy pod swoje marzenia, cele i plany.

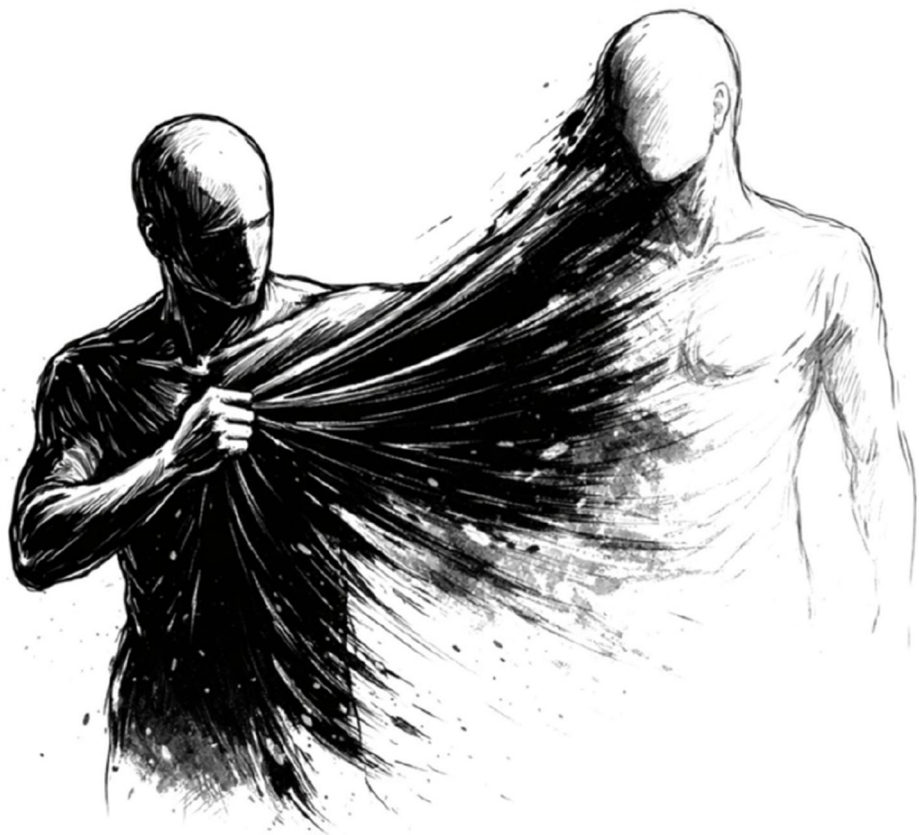
Pamiętaj:

Masz w sobie zasoby, by dokonać zmiany.

Ta publikacja pomoże Ci je dostrzec i z nich skorzystać, by Nowy Rok (i każdy kolejny dzień) stał się rzeczywiście dniem nowego początku na solidnych fundamentach.

Zapraszam :)

Element Guru



MIT RADYKALNEGO „NOWEGO JA”

Wyobraź sobie, że wymazujesz wszystkie swoje dotychczasowe nawyki, doświadczenia i cechy jakie na przestrzeni lat uzbierałeś w sobie i od jutra stajesz się zupełnie nowym człowiekiem.

Jak w filmach: *Pstryk!* — I już. Gotowe.

Brzmi kusząco?

Dla wielu z nas początek roku czy innego ważnego etapu kuśi właśnie taką wizją, wizją całkowitej metamorfozy niezależnie od przeszłości i całego syfu jaki ze sobą ona ciągnie.

Media społecznościowe, reklamy i generalnie cała popkultura utrwalają przekaz:

„Nowy rok, nowy ja!”

Jednak psychologia ostrzega, że taka wizja bywa pułapką, a w zasadzie nie „bywa” tylko.. zawsze tą pułapką JEST.

Dlaczego?

Po pierwsze, radykalne postanowienia często opierają się na nierealistycznych oczekiwaniach wobec siebie i świata. Ulegamy „złudzeniu świeżego startu”, wierząc, że od określonej da-

ty odetniemy się od wszystkich dawnych słabości i bez względu na wszystko co może się wydarzyć — po prostu wejdziemy w nową rzeczywistość. I wiesz co?

Rzeczywiście istnieje zjawisko zwane fresh start effect, czyli efekt świeżego startu. Badania pokazują, że pewne przełomowe momenty (np. Nowy Rok, urodziny, poniedziałki) dają nam zastrzyk motywacji i pozwalają psychicznie oddzielić „stare” od „nowego”. To może być pozytywne, bo pomaga przełamać inercję¹ i zacząć działać z energią.

Jednak ta początkowa euforia bywa mocno zwodnicza.

Tworząc wyidealizowaną wizję „nowego ja”, w której łatwo pomijamy realne ograniczenia i przeszkody, z jakimi wciąż będziemy się mierzyć niezależnie od tego jak idealny mamy plan oraz od tego, jak bardzo pragniemy wdrożenia zmiany.

Psycholog Gabriele Oettingen² zauważyła, że samo entuzjastyczne fantazjowanie o sukcesie (bez konfrontacji z realiami) paradoksalnie: zmniejsza szanse powodzenia. Jej badania nad motywacją pokazują, że „różowe marzenia” mogą podciąć nam skrzydła, bo zaspokajają potrzebę sukcesu na poziomie wyobraźni, odbierając energię do działania, a czego nie dostrzegamy w momencie silnych emocji związanych z przeżywaniem zmiany lub przełamaniem, aby do tej zmiany doprowadzić.

¹ *Inercja — Tendencja systemu lub jednostki do utrzymywania obecnego stanu i oporu wobec zmiany. Dotyczy zarówno zachowań, jak i schematów myślenia. W kontekście psychologicznym oznacza trudność w rozpoczęciu działania lub zmianie nawyków, nawet gdy zmiana byłaby korzystna. Wynika często z automatyzmów, lęku lub minimalizowania wysiłku.*

² *Gabriele Oettingen — Profesor psychologii na Uniwersytecie Nowojorskim i Uniwersytecie w Hamburgu. Skupiła się w swoich badaniach głównie na procesach myślenia o przyszłości i samoregulacji.*

**„Gwiezdne marzycielstwo nie jest tak cudowne, jak się wydaje
– często okazuje się, że marzyciele nie stają się ludźmi czynu”.**

Gabriele Oettingen

Innymi słowy, samo ogłoszenie się „nowym człowiekiem od jutra” nie sprawi, że nim faktycznie będziemy, zwłaszcza jeśli ignorujemy dotychczasowe nawyki czy okoliczności.

Co więcej, iluzja nowego początku potrafi zablokować ceną naukę płynącą z przeszłych porażek oraz skutecznie zahamować nas na planowanej nowej drodze.

Psychologowie opisywali już zjawisko nazwane syndromem fałszywej nadziei (false-hope syndrome).

Dotyczy ono sytuacji, gdy wciąż podejmujemy kolejne próby życiowych zmian mimo wcześniejszych niepowodzeń, wierząc naiwnie, że „tym razem się uda” – bez analizy, dlaczego poprzednio jednak się nie udało oraz bez wglądu w to, że takich prób, w dosłownie ten sam sposób (choć wydaje się, że odmienny) było po drodze kilka, kilkanaście lub w skrajnych przypadkach nawet kilkadziesiąt.

Tacy wieczni „nowi ja” przeceniają często skalę i tempo zmiany, jakie mogą osiągnąć, nie doceniając przy tym trudności jakie stają im na drodze. Na przykład:

Osoba na diecie może być przekonana, że schudnie znacznie więcej i szybciej, niż to realne, że pójdzie jej to łatwo i że wraz z utratą wagi cudownie rozwiążą się inne życiowe problemy. Gdy rzeczywistość nie spełnia tych oczekiwań – pojawia się rozczarowanie i rezygnacja.

Co gorsza, fałszywa nadzieja każe obwiniać nie siebie (ani swoje podejście), lecz np. wybraną dietę czy okoliczności.

W rezultacie wiele osób porzuca próby wyciągnięcia wniosków z poprzednich niepowodzeń, zamiast tego rzucając się w kolejny „cudowny” plan zmiany, który ma magicznie rozwiązać problem.

**Tak tworzy się błędne koło
wprowadzania i porzucania zmian.**

Podsumujmy więc pułapki drogi na skróty...

Radykalne, oderwane od rzeczywistości postanowienia, dają krótkotrwały zastrzyk emocji i poczucie kontroli, ale pomijają kluczowe elementy:

- brak w nich szczerzej oceny swojego punktu wyjścia,
- brak planu radzenia sobie z przeszkodami
- brak cierpliwości.

Początkowy entuzjazm szybko gaśnie, jeśli cele są zbyt ambitne albo oparte na fikcji, a nie na solidnej autoanalizie i wyciągnięciu wniosków z tego co za nami, w czego efekcie:

wracamy do punktu wyjścia

...często ze słabszą wiarą w siebie i poczuciem beznadziei, winy i porażki, co skutkować może dużo głębszymi konsekwencjami dla funkcji poznawczych oraz popadaniem w nieodpowiedzialne (często skrajnie) i destrukcyjne zachowania.

**Czy to oznacza, że
marzenia o lepszej przyszłości
są skazane na klęskę?**

– **Absolutnie nie!**

Chodzi o to, by marzyć mądrze i budować zmianę na prawdzie o sobie i świecie w jakim żyjemy, a nie na iluzji.

Zanim więc „wynajdziesz siebie na nowo”, zatrzymaj się i przyjrzyj, kim jesteś teraz, jakie są okoliczności oraz gdzie jesteś zarówno mentalnie jak i fizycznie, a w następnym rozdziale zobaczymy, dlaczego akceptacja obecnego siebie — ze wszystkimi mocami i słabościami

— to punkt wyjścia do każdej trwałej przemiany.

Pełna wersja książki

jest dostępna

w przyciskach powyżej.

Element Guru – twórca autorskiego projektu rozwojowego opartego na samofacylitacji, czyli samodzielnej pracy z własnym doświadczeniem bez gotowych recept.

Łączy refleksję, psychologię i praktyczne narzędzia, które pomagają wracać do siebie zamiast gonić za kolejnymi „wersjami 2.0”.

Więcej o projekcie: www.element.guru

Ta książka jest dla tych, którzy mają dość zaczynania „od zera” co styczeń, miesiąc, tydzień...

Pomaga zobaczyć, że nie startujesz z pustych rąk, bo masz już doświadczenia, próby, porażki i małe sukcesy, na których możesz spokojnie budować dalej.

To zaproszenie, żeby przestać się resetować i wreszcie ruszyć z miejsca, w którym aktualnie jesteś...

Grafiki w publikacji zostały utworzone przy pomocy sztucznej inteligencji (AI).

ISBN 978-83-8440-260-3



9 788384 402603 >

Rideró

Wydawaj książkę
profesjonalnie!