WNOP odcinek 085 – 16 października 2016 r.

Jak sobie radzę, gdy dopada mnie marazm i nie idzie mi praca?

Opis odcinka: http://jakoszczedzacpieniadze.pl/085

To jest podcast „Więcej niż oszczędzanie pieniędzy” – odcinek 85.

Dziś opowiem o tym, co robię, gdy mi się nie chce nic robić, albo inaczej: jak sobie radzę z moim wypaleniem.

Witam Cię w 85. odcinku podcastu „Więcej niż oszczędzanie pieniędzy”. Nazywam się Michał Szafrański i w tej audycji przedstawiam konkretne i sprawdzone sposoby pomnażania oszczędności, opowiadam, jak rozsądnie wydawać pieniądze i jak odważnie realizować swoje pasje i marzenia. Jeśli tylko szukasz odrobiny stabilizacji finansowej i emocjonalnej w swoim życiu, to ten podcast jest dla Ciebie.

„Co się z tobą dzieje, Szafrański?”, *„Kiedy nagrasz następny podcast?”* – Marcin, który montuje dla Was te odcinki, pytał mnie kilka razy, kiedy można spodziewać się materiałów. Po raz pierwszy od trzech lat mam tak długą przerwę między odcinkami, w zasadzie pięć tygodni. A dotychczas dosyć regularnie, czy się waliło, czy paliło, nagrywałem dla Was kolejne odcinki. Na ten musieliście poczekać.

Niestety mam ku temu konkretne powody. I to będzie też tematem głównym dzisiejszego odcinka. Część z Was może sobie pomyśleć: *„O, cisza się zrobiła na blogu Michała, w podcastach. Chłopak zarobił górę pieniędzy na książce i teraz po prostu olewa swoją robotę. Zamiast dla nas pisać i tworzyć, robi coś zupełnie innego”*. Doskonale zdaję sprawę z tego, że właśnie tak może to z zewnątrz wyglądać. Prawda jest jednak zupełnie inna, pomimo że niebywały sukces odniosłem na książce. Tego się ode mnie wymaga, żebym w końcu był szczęśliwy i zadowolony z tego wszystkiego. Prawda jest taka, że jestem ostatnio dosyć przybity, choć wiem, że teraz tego po głosie nie słychać – bo mnie strasznie cieszy nagrywanie podcastów, bo lubię nagrywać każdy odcinek z uśmiechem na ustach.

Cieszę się, że nareszcie zebrałem się w sobie i usiadłem do nagrania tego odcinka. Chcę się z Wami podzielić właśnie tym, co się działo w ostatnim czasie, dlaczego to się dzieje nadal, skąd ta sytuacja, ten brak mojej formy. Z jednej strony to jest coś, co jest dla mnie megablokujące, a z drugiej – megawkurzające. Ten odcinek to jest taka próba diagnozy stanu, który można by nazwać wypaleniem i przemęczeniem. Chcę powiedzieć, że to nie jest dla mnie żadna nowość – w tym sensie, że na przestrzeni ostatnich czterech lat, kiedy bloguję, już kilka razy mi się coś takiego zdarzało. Myślę, że to zdarza się każdemu z nas, bo każdy ma jakieś swoje z jednej strony świetne, a z drugiej słabe momenty i okresy. Myślę, że w szczególnie trudnej sytuacji są te osoby, które nie mają takiego zewnętrznego motywatora, szefa nad sobą, same są nim dla siebie. Właśnie freelancerom, przedsiębiorcom, tym osobom, które muszą w jakiś sposób motywować się do pracy, może być rzeczywiście ciężko zebrać się

w sobie, jeżeli dopada je chwila słabości czy okres gorszej formy. Te osoby nie mają motywatora zewnętrznego.

Nagrywam ten odcinek, bo sądzę, że doświadczenia, którymi się podzielę, mogą się któremuś z Was po prostu przydać. Podzieliłem go na cztery części, bo chciałem, żebyście mieli najpierw dobry kontekst, dlaczego w ogóle poruszam ten temat, a później już szczegółowo przejdę do detali.

Zacznę od omówienia tego stanu, w którym rzeczywiście się w znajduję, potem przedstawię kilka takich typowych sytuacji, w których u siebie obserwuję spadek formy. Bo się okazuje, że jestem w stanie w dosyć dobrym stopniu przewidzieć, że coś takiego będzie się działo. A później zdiagnozuję dlaczego. Czyli z jednej strona objawy, a z drugiej – takie praprzyczyny obecnego stanu. W czwartej i ostatniej części przedstawię sposoby, które pomagają mi w jakiś sposób poradzić sobie z taką sytuacją, wychodzić z niej. Mówiąc wprost, takie drobne i większe lifehacki, żeby się doprowadzić do stanu pełnej używalności.

Teraz jedną rzecz chcę podkreślić: nie jestem absolutnie lekarzem, nie znam się na tematyce wypalenia zawodowego, depresji czy przemęczenia. Mówię w tym odcinku wyłącznie o swoich doświadczeniach, o tym, co dotychczas u mnie się sprawdzało. Chcę też podkreślić, że jeżeli żadna taka samoobsługowa, samodzielna technika wychodzenia na prostą nie zadziała, to zawsze można skonsultować się ze specjalistą. Są lekarze i osoby, które pomagają ludziom z różnymi problemami typu depresja. Ja nie jestem ekspertem, dzielę się tylko własnymi doświadczeniami.

Zacznę od tego stanu, w którym się znajduję. Można powiedzieć, że stan fajny i idealny, pożądany, bo wydałem swoją książkę, zarobiłem górę pieniędzy, powinienem być szczęśliwy, a nie jestem. A co się okazuje? Kiedykolwiek teraz bym usiadł do pisania czy do tworzenia nowych treści, po prostu mam autentycznie gigantyczne obrzydzenie do roboty. Z jednej strony bardzo bym chciał, a z drugiej strony praca mi się nie klei. Można powiedzieć: *„Michał, jesteś przemęczony”*, sęk w tym, że nie czuję się zmęczony. To jest tak, że miałem wakacje, co prawda przeplatane różnymi zdarzeniami, bo nadzorowałem książkę itd. Faktem jest, że w pełny sposób nie oderwałem się od pracy, ale rzadko kiedy mi się to udaje.

W tej chwili jest tak, że kiedy siadam przed komputerem i zaczynam pisać, nawet wiem, o czym, mam masę tematów wynotowanych, researchu wykonanego, czyli rozpoznanego tematu, wiem, w jaki sposób chcę zaprezentować te informacje, to po prostu czasami przez kilka godzin piszę tylko kilkaset wyrazów – to jest bardzo, bardzo mało. Totalna masakra. Jak widzę, że ta robota się nie klei, to automatycznie czuję się w jakiś sposób przytłoczony. Bo tak: spraw do przodu nie posuwam, zaległości z ostatniego pół roku narosły, bo wszystko, co nie było związane z książką, odkładałem gdzieś na półkę. I w tej chwili autentycznie nie wiem, w co ręce włożyć…

Rzeczywiście tych zadań jest od groma i ciut-ciut. Jestem gościem, który żyje zadaniami – to wiecie doskonale, bo ciągle o tym mówię. Ale jak widzę taki zestaw zadań, które mnie czekają danego dnia, to po prostu mnie to kompletnie przytłacza. I Jeszcze do tego, jak się zabieram

za pierwsze, drugie czy trzecie z listy, czyli najważniejsze, te, które danego dnia powinienem wykonać, i jednocześnie mi się to nie udaje, to kolejny dzień może być już tylko gorszy.

To się też wiąże z tym, że doprowadziłem się do takiego stanu, że praca nad książką spowodowała zerwanie z taką totalną regularnością, rutyną, którą wcześniej miałem. Dla mnie było czymś porządkującym, że wstaję o konkretnej porze, wykonuję jakąś tam sekwencję działań – taki poranny rytuał – i dopiero później siadam do pracy. W tej chwili jest tak, że ten plan dnia jest kompletnie posypany. Ani nie kładę się, ani nie wstaję o stałej porze. Jak chcę spać dłużej, to śpię. Czasami budzę się o godzinie 10.00 i orientuję, że tak mało dnia już zostało i w zasadzie powinienem być trzy kroki dalej. Frustruję się też tym, że w żaden sposób nie pomogłem Gabi w wyprawieniu dzieciaków do szkoły, że to się wydarzyło, kiedy spałem. Totalna degrengolada i wkurzanie się na siebie z małą ilością pracy rzeczywiście wykonanej. To powoduje, że złapałem doła.

Dostałem ostatnio nagrodę na Blog Forum Gdańsk dla wpływowego blogera. I w zasadzie absolutnie mnie to nie cieszy. OK, gdyby coś takiego wydarzyło się pewnie dwa lata temu, to skakałbym do góry z radości, bo skakałem, pamiętam. A teraz po prostu traktuję to tak: *„OK, fajnie”*, wzruszenie ramionami i idziesz dalej. Dla jasności: nie czuję się jak osoba, która ma jakąś depresję. Po prostu robota mi się nie klei, czuję jakieś totalne rozluźnienie i to pomimo braku zmęczenia – co też jest istotne. Z drugiej strony jest też tak, że jestem świadomy dosyć mocno tego swojego stanu i potrafię zrozumieć, z czego on wynika.

Mam kilka takich typowych sytuacji, w których obserwuję u siebie spadek formy. Raz potrafię to wcześniej wyłapać i zareagować, a innym razem nie. Dam kilka przykładów.

Pierwszy jest totalnie typowy, czyli zachodzi zawsze po urlopie – i to chyba ma bardzo dużo osób. Jak wracam z urlopu, to po prostu potrzebuję kilka dni na rozbiegówkę, żeby wdrożyć się rzeczywiście do pracy i wpaść w taki „flow”, czyli stan, kiedy idzie mi ona sprawnie do przodu. Czasami wracanie do takiej codzienności trwa dłużej, innym razem krócej. Ja już się przekonałem, co mi najlepiej pomaga. Ten powrót do pracy idzie mi lepiej, kiedy jeszcze przed wyjazdem na urlop zaplanuję sobie, co będę po nim robił. Najlepiej w ten sposób, że już w kalendarzu mam zapisane konkretne rzeczy, bo wtedy nie mam żadnej taryfy ulgowej. Czyli muszę się szybko ogarnąć. Patrząc przez pryzmat pracy nad książką, rzeczywiście w tym roku tego zabrakło. Było wiadomo, że jest okres premierowy, w międzyczasie byliśmy na urlopie, ja w zasadzie świadomie nie planowałem sobie tej drugiej połowy roku. Ale to okazało się też trochę zgubne. Skoro nie zaplanowałem, to, można powiedzieć, mam taki totalny luz. Przez to ciężko mi się zabrać do pracy. To jest jeden typowy scenariusz.

Drugi typowy scenariusz jest związany z tym, że żyję cyklami pogody. I jak teraz nam się na zewnątrz zrobiło ciemno dużo wcześniej niż latem, zapanowała szaruga, zrobiło się zimno, to ja siedzę tutaj i czuję, że mi ciągnie po nogach, co też działa na mnie przybijająco. Po prostu tak już mam. Nie jestem jakimś wielkim światłolubem jak ci, którzy muszą przebywać na świetle, by „ładować się” tym słońcem. Ja lubię, jak jest jasno, ale z drugiej strony nie przepadam za przebywaniem na słońcu. Wiem, że są osoby, które używają jakichś specjalnych urządzeń, np. lamp, po to żeby w tym okresie szarugowym doświetlić się światłem, które przypomina słoneczne.

Trzeci scenariusz, w którym ewidentnie widzę spadek mojej formy, jest wtedy, kiedy kończy się jakiś duży projekt. To jest taki moment, kiedy tym bardziej czuję rozluźnienie. Jest ono tym większe, im projekt jest bardziej długotrwały i wymusza na mnie jakieś kompromisy, np. musiałem rezygnować ze wszystkich innych rzeczy. Tak było z książką, rok temu z kursem „Pokonaj swoje długi”, z „Elementarzem inwestora”. To były bardzo angażujące projekty, które spowodowały, że poodkładałem na bok inne sprawy, które pojawiały się w międzyczasie. To z kolei spowodowało takie duże spustoszenie, że powrót do codziennej rutyny stał się bardzo trudny.

Jest jeszcze czwarta sytuacja, podczas której rzeczywiście moja forma spada albo może spaść. Są to wszelkie emocje lub wydarzenia, które pojawiają się w międzyczasie w totalnie nieprzewidywalny sposób, poza moją kontrolą. I to ewidentnie rzutuje na pracę. Takie zdarzenia miałem nawet w drugiej połowie ubiegłego roku, które spowodowały, że różne rzeczy się posypały. Nie byłem w stanie zebrać się w sobie, po prostu nie szło.

I jak zacząłem się zastanawiać, skąd akurat teraz taka sytuacja, to doszedłem do wniosku, że mam zbieg kilku okoliczności naraz. Bo nie dość, że skończył się duży i wyczerpujący projekt, którym była książka, to jeszcze pojawiła się sytuacja związana z tym, że zmienia się pora roku na tę zimną i jesienną. To wszystko złożyło się w jedną całość. Emocje też były olbrzymie – nie oszukujmy się – najbardziej te pozytywne. Ale były również negatywne, o których będę mówił bądź pisał podczas przedstawiania case study całego projektu książkowego. Bo było sporo błędów po drodze, trochę nieprzewidzianych zdarzeń, co też powodowało niepotrzebne emocje i stres. Myślę, że to powoli ze mnie wyłazi. Muszę się wewnętrznie wyciszyć, uspokoić i nastroić do pracy, odcinając się od tego.

Myślę, że główny błąd, który popełniłem – o tym mówiłem w podcaście, w którym omawiałem błędy popełnione podczas pracy nad książką – to że nie odpocząłem w zeszłym roku, czyli po zakończeniu kursu „Pokonaj swoje długi”, który był dość wyczerpujący dla mnie. Po prostu od razu przystąpiłem do pisania książki. A to był bardzo duży błąd, bo w drugiej połowie roku też miałem swoje zobowiązania. Książki nie ukończyłem. Później zwaliło się na mnie wszystko, co odkładałem. Tak naprawdę to sam sobie to wziąłem na głowę, czyli występy na kilku konferencjach, a na przełomie 2015 i 2016 r. cykl wydarzeń JOPlive Tour, czyli pięć występów w pięciu miastach w Polsce, spotkania z Wami, w co też się zaangażowałem.

Można powiedzieć, że tak naprawdę dopiero po dwóch latach intensywnej pracy teraz w zasadzie miałem okres odpoczynku, którego nie mogę jednak zaliczyć do udanych, ponieważ cały czas byłem z głową w książce, chociaż fajnie było gdzieś tam wyjechać. Czyli w zasadzie teraz mam okres, kiedy rzeczywiście zluzowałem z pracą, zresztą widać to i na blogu, i w harmonogramie podcastów. Ale to ma też negatywny wpływ na mnie, gdyż powoduje u mnie wyrzuty sumienia. Zauważyłem, że nieszczególnie umiem się cieszyć brakiem pracy, ja lubię być zapracowany. Wydaje mi się, że wpadłem w taką pułapkę oczekiwania i to nie tylko Waszych oczekiwań w stosunku do mnie – bo z tym sobie chyba potrafię poradzić – bardziej moich wobec siebie.

Czyli z jednej strony to jest tak, że stawiam sobie z każdym nowym projektem dość wysoko poprzeczkę. Zazwyczaj każdą przeskakuję, ale prawda jest taka, że jest mi coraz trudniej to robić. Czyli niepotrzebnie sam na sobie wywieram pewną presję. Chcę, żeby każdy następny produkt, projekt, wpis na blogu, podcast był lepszy od poprzedniego. Uczciwie mówiąc, nie da się tak zrobić, ponieważ pojawia się czas, w którym ta forma jest słaba. Z wiekiem też nie jestem coraz bardziej produktywny. Mam prawo do tego, żeby mi się tak bardzo nie chciało, jak to było dawniej.

Niestety, jeżeli swojej poprzeczki nie przeskakuję, to tracę pewność siebie. Moja samoocena się obniża, zaczynam powoli kwestionować wszystko, co dotyczy mojej osoby i osiągnięć. W takim stanie łatwo jest mi dojść do wniosku, że co miałem do dania, już dałem. I stąd jest niebezpiecznie blisko do takiego pytania, które może się pojawiać: *„Po co dawać więcej?”*. Zawsze, jak wpadam w taki stan, gdy jestem w gorszej formie, w pewnym sensie zaczynam przemyśliwać, analizować i tracić tę pewność siebie. Możecie tak się zastanawiać: *„Szafrański, taki gość! Wiele mu się udaje, czego się nie dotknie, to w złoto się zamienia”*, a jednocześnie sam mam wątpliwości co do tego, czy to, co robię, ma sens.

Cały paradoks polega na tym, że takie myśli mam tylko wtedy, kiedy rzeczywiście luzuję i odpuszczam. Bo gdy pracuję, to jestem w wirze. Wtedy czuję się najlepiej. Nie mam praktycznie czasu zastanawiać się nad tym, czy coś jest nie tak. Po prostu realizuję to, co zaplanowałem, zawsze po to, żeby zdążyć przed wyznaczonym terminem. Żyję tymi listami zadań.

Na szczęście jest tak, że w wielu przypadkach potrafię sobie z tym poradzić. Odpowiednio wcześniej zauważam, kiedy zaczyna się u mnie taki stan. Oczywiście jak już w niego wpadnę, to jest mi trudno wyprowadzić się na prostą. Zaraz powiem, jak to robię.

Muszę wspomnieć jeszcze o tym, jak dowiaduję się, że coś takiego nadchodzi. Przede wszystkim zauważam, że **zaczynają mnie irytować naprawdę drobne rzeczy**, takie, które w normalnej sytuacji w ogóle ignoruję i którymi się nie przejmuję, np. gdy przychodzą maile z pretensjami, nieprzyjemnymi komentarzami. Po prostu to mnie zaczyna nagle denerwować. W typowej sytuacji przeszedłbym z tym do porządku dziennego, jednakże kiedy już wpadam w ten stan, to takie drobiazgi wyprowadzają mnie z równowagi.

To, że widzę, że robota mi nie idzie, to jest jedno, ale obserwuję u siebie też taki efekt, że żeby tę pracę wykonać, to **przesiaduję przed komputerem kilka godzin, próbując popychać sprawy do przodu**. A później przekonuję się, że to w ogóle nie miało sensu. Powiem szczerze: lepiej byłoby przeznaczyć te kilka godzin na spanie albo na spacerowanie. I wtedy też pojawia się poczucie marnotrawienia czasu. Niby coś robię, ale nie w takim tempie, jak bym sobie życzył. Gdy to już następuje, to wtedy jest równia pochyła, bo nie potrafię w tym momencie tego przerwać. W sumie nieważne, ile siedzę przed komputerem – nic nie zrobię. I następuje efekt domina, że skoro nie zrobiłem tego, co zaplanowałam na ten dzień, to następnego otwieram oczy i czuję, że już jestem spóźniony, a jeszcze nic nie zdążyłam zrobić.

Powiedziałem o tych drobiazgach, które mnie irytują, ale nie wszystkie te rzeczy są małe. Czasami pojawia się konstruktywna krytyka, na którą też reaguję nerwowo. Poza tym pojawia

się **poczucie osamotnienia w tym, co robię**. Bo nie mam z kim się skonsultować – tak mi się czasami wydaje – porozmawiać, gdyż mało kto rozumie, co robię. I tak naprawdę to praca, którą wykonuję gdzieś tam w tle, to jest coś takiego, czego nie widać, czego inni nie rozumieją. Da się zauważyć tylko efekty tej pracy. I gdy zaczynam czuć się taki osamotniony, to trochę zamykam się w sobie. Nawet nie próbuję z nikim o tym rozmawiać na ten temat, bo skoro nikt mi nie może w tym pomóc, to po co miałbym to robić?

I jeszcze jest kilka elementów, które się pojawiają. Jednym z nich jest coś takiego, że kiedy nie skupiam się na swojej pracy i na tym, co mam do wykonania, to zaczynam się rozglądać wokół siebie, czyli szukam sobie czasami takiej „zapchajdziury”. Wtedy widzę, co robią inni, i czasami się okazuje, że ktoś zrobił coś naprawdę fajnego, a ja na to nie wpadłem. I nawet nie chodzi o to, że ktoś ma jakiś sukces w tym, co robi, tylko zaczynają się takie wyrzuty: *„Dlaczego ja na to nie wpadłem?”*, *„Dlaczego to nie ja robię takie fajne rzeczy?”*.

Czyli zaczyna się teoretycznie bardzo niewinnie – po prostu patrzenie na efekty czyjejś pracy. Przynajmniej na początku nie wygląda to groźnie. Ale gruncie rzeczy wszystko sprowadza się do tego, że **zaczynam się porównywać z innymi**. Jeżeli to robię, znowu jest kanał. Zawsze będzie ktoś lepszy ode mnie, kto wyżej skacze, szybciej biega, fajniejsze rzeczy robi, więcej pieniędzy zarabia. Z mojej perspektywy porównywanie się z innymi jest totalnie bezsensowną rzeczą. Widocznie mam wewnętrzną skłonność do tego, aby to robić, gdyż mam taką cechę, która wyszła z testu StrengthsFinder, o którym mówiłem w 25. odcinku podcastu – zalinkuję do niego w notatkach do tego odcinka. Nazywa się ona „Achiever” – to taki mój talent dosyć silny, czyli z jednej strony dążę do tego, żeby we wszystkim być jak najlepszy, a z drugiej – działam zaliczeniowo, czyli staram się mieć te drobne, mniejsze czy większe sukcesy. Tymi rezultatami się po prostu żywię. Wiem, że taki jestem. Ale też z drugiej strony to prowadzi do tego, że jeżeli wpadnę w pułapkę porównywania się, to prowadzi to do frustracji. To jest bez sensu.

Są też inne elementy, które się pojawiają, kiedy brak formy daje o sobie znać. To jest to, że u mnie **pojawia się paraliż decyzyjny**. Zazwyczaj decyduję bardzo szybko. Podejmuję decyzję „tak”, „nie” lub „nie wiem”. Każda z tych ścieżek jest dobra, bo jeżeli „nie wiem”, to spróbuję się dowiedzieć, po to żeby móc podjąć decyzję „tak” lub „nie”. W momencie, w którym najprostsze rzeczy powodują, że zaczynam się zastanawiać i nie działam szybko lub automatycznie, to znaczy, że u mnie zaczyna się okres gorszej formy. Nagle zaczynam się zbyt często przełączać między różnymi zadaniami. W efekcie niczego nie kończę szybko, ponieważ próbuję wykonywać wiele rzeczy jednocześnie. Zaobserwowałem taki efekt, że kiedy sypie mi się codzienna rutyna i zaczynam wstawać o różnych porach, to jest to symptom, że coś złego się ze mną dzieje.

I co mi wtedy pomaga – to kluczowe pytanie, prowadzące do sedna. Pierwsza i najważniejsza rzecz to jest **wysypianie się**. Potrafię funkcjonować z małą ilością snu, ale jeśli kilkanaście nocy z rzędu zawalę, to po prostu jestem rozdygotany i, mówiąc zupełnie wprost, nic mi kompletnie nie idzie. Osiem godzin snu to jest najlepsze, co może być. Bardzo mi się podoba to, że w nowym systemie Apple iOS 10 została wprowadzona do standardowego budzika funkcja, która pozwala określić, o której godzinie chcemy wstać i ile godzin chcemy spać. Alarm sam się włącza w dwóch momentach: wtedy, kiedy powinniśmy się zbudzić, ale także

wieczorem, i mówi nam, że już powinniśmy iść spać. Nie korzystam jeszcze z tego intensywnie. Włączyłem tę funkcję, ale jeszcze nie jest tak, że daję się zmuszać do pójścia spać, ale powoli się do tej myśli przyzwyczajam, bo rzeczywiście to jest rzecz, która mi bardzo pomaga.

Druga rzecz w przypadku złej formy to jest **próba powrotu na takie podstawowe tory**, w moim przypadku – na siłę do tej dziennej rutyny, czyli do wstawania o konkretnej porze, wykonywania takich samych czynności codziennie rano w nieco automatyczny sposób. Robienie tych rzeczy przygotowuje mnie do zebrania się do pracy. Jeżeli do tego nawyku uda się powrócić, to już będzie całkiem dobrze. Utraciłem to przy pracy nad książką, dlatego że wtedy był totalny chaos. Wstawałem, kiedy się wyspałem, pracowałem praktycznie non stop przez cały dzień i szedłem spać. Można powiedzieć: zaniedbałem taki standardowy reżim. Całkowicie zapomniałem o czymś takim jak czas wolny, odpoczynek, relaks itd. Była tylko praca. I to mi zrujnowało ten poranny rytuał, który, moim zdaniem, miałem już całkiem dobry.

Kolejny aspekt: **zrobienie sobie wolnego**. To pomaga, z tym że ja nie do końca potrafię odpoczywać. Lubię pracować, ale nie lubię, kiedy praca mi nie idzie.

Jest jeszcze parę takich drobnych elementów, które mi pomagają. **Odnoszenie małych sukcesów** – już kiedyś o tym wspominałem, np. posprzątanie domu, wywalenie zbędnych rzeczy. To jest trochę inna forma pracy, ale bardzo pomocna.

Kolejna rzecz – **aktywność fizyczna** – i to taka szeroko rozumiana. To oczywiście mogą być ćwiczenia. Też je zaniedbałem, więc praktycznie w ogóle nie ćwiczę, poza jakimiś tam pompkami. Ale np. taka aktywność, żeby wyjść w ciągu dnia na spacer, łyknąć tego światła, póki ono jest. Mam taką wymówkę: bycie śpiącym po półtoragodzinnym spacerze. I często też z tego powodu odpuszczam. Ale to jest błąd, bo jeżeli łykniemy trochę świeżego powietrza, to dużo łatwiej nam się później pracuje, jeśli nie tego samego dnia, to następnego.

Następną ważną rzeczą jest **nawadnianie**. Zauważyłem już, że to jest bardzo dobre dla mojego organizmu. Poza oczywistymi pozytywnymi skutkami jest też aspekt czysto fizjologiczny – picie zmusza mnie, by od czasu do czasu wstać od komputera i pójść do ubikacji. To jest takie coś, co w naturalny sposób wymusza przerwanie tego, co robię. O ile pracuję i rzeczywiście jestem skuteczny w pracy, o tyle wiadomo, że to może być taka przeszkadzajka. Uważam, że taki reset jest całkiem dobry od czasu do czasu. Jeżeli wykonuję czynności bezproduktywne, to wstanie od komputera jest naprawdę ważne, żeby na chwilę się oderwać, zresetować, wrócić i być może zabrać się za to, co powinienem zrobić. Więc kilka korzyści za jednym zamachem. Picie dużej ilości wody pomaga.

Dobrą dla mnie rzeczą jest też **oderwanie się myślami ode mnie samego** – czyli od myślenia o sobie. Chodzi o zajęcie głowy czymś innym niż moja praca, np. przeczytanie jakiejś książki, oglądanie np. wypadków na rosyjskich drogach na YouTubie, uczenie się czegoś nowego. Takie rzeczy pomagają totalnie zapomnieć o tym, że jakieś zadanie mam do wykonania, czyli, krótko mówiąc, zmuszam się w aktywny sposób do odpoczywania. Można to nazwać odpoczynkiem – ja przynajmniej tak to definiuję.

Kolejnym panaceum dla mnie jest **rozmowa z innymi osobami** – telefonicznie, przez Skype'a lub po prostu spotkanie się. Zauważyłem, że nic tak nie jest w stanie poprawić mi nastroju, dodać energii w ciągu krótkiego czasu jak rozmowa z kimś. Dla takiego solopreneura, osoby, która nie ma w zasadzie kontaktu z innymi, ten brak rozmowy niesamowicie mnie zubaża. A z drugiej strony powoduje, że łatwiej jestem w stanie popadać w taki nostalgiczny nastrój rozdrażnienia. Jest oczywiście pewien efekt uboczny z tym związany, bo w momencie, kiedy mam słabszą formę, to nie mam nastroju do rozmów. Wiem, że te spotkania teoretycznie mi pomagają, z drugiej strony tych spotkań unikam, bo nie lubię być osobą marudzącą czy narzekającą, a właśnie taki najczęściej w tych momentach jestem. Więc to jest taka walka z samym sobą, ale to zawsze w zasadzie mi pomaga.

I też zauważyłem, że jak jestem w słabszej formy, zamartwiam się sam sobą, to **wyjściem z tego jest docenienie tego, co mam**. Czyli rozejrzenie się wokół siebie i zastanowienie, w jak doskonałej sytuacji mimo wszystko jestem. Problemy, które mam, są totalnie nieistotne i chwilowe. Tak naprawdę mam superrodzinę, zdrowie i wszystko świetnie idzie. Często pomaga nawet taka prosta czynność, jak wejście na grupę „Pokonaj swoje długi” i zobaczenie, z jakimi problemami część z Was się boryka. Na szczęście tych problemów nie mam, a tym samym powodów do zmartwień. I jak najbardziej mam prawo też do tego, żeby moja forma była gorsza. Nie powinienem na chwilowej niedyspozycji budować od razu wielkich, czarnych scenariuszy.

Robię też tak, że **staram się pobudzić w takich momentach do kreatywności**. To jest kolejna wskazówka, którą mógłbym dać. Czyli próbuję coś zaplanować, nawet nie konkretnie. Takie dyżurne pytania, które sobie wtedy zadaję, to np.: *„Jakie prezenty chcę kupić rodzinie na urodziny czy na święta?”*, *„Gdzie pojedziemy na wakacje? Jak tam spędzimy czas?”*. Ogólnie rzecz biorąc: co mogę zrobić takiego, co spowoduje, że osoby wokół mnie będą zadowolone? Jeżeli spowoduję coś takiego, to automatycznie poprawia mi to humor. To mogą być totalne drobiazgi, ale samo planowanie powoduje, że odrywam się od tej mojej frustracji, że mi praca nie idzie.

Kiedyś było też tak, że ukrywałem to swoje gorsze samopoczucie lub brak formy i uważałem, że nie należy tym obdarowywać osób wokół nas. A teraz **mówię o tym zupełnie wprost**. I to jest taka zmiana, która zaszła na przestrzeni ostatnich pewnie trzech lat. Ja mówię: *„Gabi, żebyś wiedziała, jak mi robota nie idzie…”*. Ona daje wtedy takie proste rozwiązanie, które ja odbieram wtedy jako akceptację mojego stanu: *„Po co masz to robić? Odpocznij sobie”*, *„Po co się spinasz? Nic nie musisz”*. I takie proste przyzwolenie zewnętrzne na to, żebym zaakceptował sytuację, że po prostu coś nie wychodzi, zamiast kopać się z koniem. Nie oszukujmy się, to jest coś, co czasami jest potrzebne. Można powiedzieć, że to jest takie totalnie banalne i oczywiste, a jednak pomaga.

Wynotowałem sobie jeszcze cztery elementy, które są specyficzne dla mnie. To nie jest tak, że to każdemu będzie pasowało. Ale tak jak mówiłem, ja jestem osobą, która lubi działać zgodnie z planem. Stosuję też taką sztuczkę w tych momentach, że staram się za dużo nie planować. Przygotowuję sobie listę zadań, żebym wiedział, że ona ma 100% szansy powodzenia, że wszystkie te rzeczy z jednego dnia zrealizuję. Więc wychodzę z takiego założenia, że **na dany dzień planuję sobie tylko jedną rzecz**. Dzisiaj np. zaplanowałem, że

nagram ten odcinek podcastu. Potrafię to sobie również zracjonalizować. Mówię sobie: *„OK, normalna taka moja lista zadań to 10–20 na dany dzień, ale co się stanie, jeśli wpiszę sobie jedno czy dwa? OK, rocznie zrobię 360–720 zadań, przecież to i tak całkiem sporo. Możesz przecież zrobić jedno zadanie dziennie”*. I w ten sposób mam rzeczywiście poczucie wykonanej roboty, pomimo że to było tylko jedno zadanie na dany dzień, ale przynajmniej je wykonałem i odhaczyłem. Jestem gotowy na kolejny dzień.

Pomaga mi też drugi element, którym jest **uświadomienie sobie, dla kogo to wszystko robię**. Mój znajomy Darek niedawno, jak się widzieliśmy, rozważał założenie bloga, ale nie potrafił sobie tego uzasadnić wewnętrznie. Powiedział: *„Michał, no co, założę bloga, jakichś porad tam będę komuś udzielał i ktoś mi powie, że rzeczywiście mu się te porady przydały. I ja go poklepię po ramieniu i powiem, że super, że naprawdę fajnie, że ci się przydały, i koniec”* – nie miał takiej satysfakcji, że ktoś inny dzięki niemu może coś w swoim życiu poprawić. Dla niego to nie było szczególnie motywujące, a dla mnie z kolei jest. Dla mnie jest bardzo ważne poczucie tego, że robię dobrą robotę i ona się komuś przydaje. Miarą tego, czy ona jest dobra, jest jej przydatność dla innych osób. I w takich momentach, kiedy mam gorszą formę, staram się do tego wracać, tzn. szukam tych pozytywnych przykładów na to, że moja praca rzeczywiście pomaga i to jest to, co powinienem robić.

Oczywiście to ma też skutki uboczne w postaci frustracji, że mi ta robota nie idzie jeszcze bardziej. Ale też jest tak, że powoli buduje się swoją motywację do tego, żeby jednak się przełamać, coś zrobić, obniżyć ten poziom standardu, który sam sobie ustanowiłem, że jednak nie muszę tak wysoko skakać. Bo wystarczy, że to obniżam, a i tak dla kogoś może to być przydatne. I to jest właśnie ten powód, dla którego to robię. Nie po to, by było to doskonałe, tylko po to, żeby było dla kogoś przydatne. Jeżeli zmieniam tę optykę, jeśli mniej myślę o sobie, a bardziej o tych osobach, które są po drugiej stronie, to jestem w stanie sobie różne rzeczy wybaczyć. Bo być może nie będzie to górnych lotów i zbiorę superkrytykę za to, co wypuściłem, ale możliwe, że niektórym osobom to się przyda. Widzę więcej plusów niż minusów.

Kolejny aspekt to jest **odpuszczenie**. To jest po prostu zaakceptowanie tego, że nie da się nadrobić straconego czasu i coś już minęło. To mi przychodzi zawsze z bardzo dużą trudnością. Staram się wykonać to, co należy, nawet jeżeli jestem spóźniony. Przykładem jest to, ile mam maili w skrzynce pocztowej. Zazwyczaj dążę do tego, by ich nie mieć, czyli „inbox zero”. Praktycznie od początku tego roku nie miałem takiej sytuacji, żebym miał zero. Zawsze tam jest kupa niezałatwionych spraw – najstarszy mail jest od Tomka, datowany na marzec tego roku. Czasami trzeba po prostu odpuścić. Może w tej chwili zrobię tak, że po nagraniu tego odcinka po prostu usunę wszystkie wiadomości, które tam jeszcze zostały. Sprawy niezałatwione i tyle. Bardzo ciężko jest mi odpuścić, ale staram się to robić i kiedy to robię, ból jest chwilowy, ale później jest duża ulga.

I też ostatni aspekt, o którym chciałbym powiedzieć. Jeżeli wiem, że jestem w takim stanie, to **koncentruję się na jednej rzeczy, dopóki jej nie ukończę**. I to jest coś takiego, że w stanie tej gorszej formy szukam wypełniacza czasu. Skoro praca mi nie idzie, to OK, zajrzę na Facebooka, jakiś artykuł przeczytam, sięgnę po książkę, może pomyślę, jak lepiej pieniądze inwestować. Robię milion rzeczy naraz i w zasadzie wszystkie są rozgrzebane. Wtedy bardzo

mi pomaga, jeżeli się skoncentruję tego dnia na jednej, czyli np. nagraniu tego odcinka podcastu. I chociaż zabrał mi już naprawdę bardzo dużo czasu, bo po prostu długo się zbierałem, żeby zmontować całą aparaturę, stanąć przed mikrofonem i zacząć mówić, to teraz, jak mówię, już czuję się dużo lepiej.

Zobaczcie, to była taka forma autoterapii, ale chciałem też zaświadczyć, że stan gorszej formy przytrafia się absolutnie każdemu. Na kogo byście nie patrzyli, czy to w internecie, czy w telewizji, czy na wielkich gości jak Elon Musk – szef wielu firm – oni też mają gorsze dni i swoje sposoby, jak gorszą formę przerwać. Podałem Wam kilka moich sposobów, mam nadzieję, że się Wam przydadzą.

Mam kilka ogłoszeń na koniec i chciałbym Was również o coś poprosić.

Po pierwsze – czysto informacyjnie: książka *Finansowy ninja* sprzedaje się naprawdę świetnie. Jest dużo lepiej, niż się spodziewałem. We wrześniu naprawdę nie dawałem Wam dużo powodów do tego, żebyście zaglądali na mojego bloga, były raptem dwa: jeden podcast i wpis. Sam byłem zaskoczony, że pomimo tego i tak się sprzedało 1400 egzemplarzy książki papierowej. E-booków sprzedałem chyba 322. Razem w sumie 1700 egzemplarzy, to jest naprawdę olbrzymia liczba. Absolutnie jestem tym zaskoczony. Pomimo że świetna była przedsprzedaż, pierwsze dwa miesiące były absolutnie super, to wrzesień też dopisał. Oczywiście nie tak dobry jak przedsprzedaż, ale też był absolutnie super.

I do tego chciałem Wam jeszcze ogłosić, że zakończyłem już cały okres premierowy książki. Tą kropką nad „i” jest akcja Biblioteka 500+. Wysłałem do 499 bibliotek w Polsce 517 egzemplarzy książki *Finansowy ninja*, listę tych bibliotek znajdziecie na blogu. Zapraszam do zerknięcia tam te osoby, które nie kupiły książki, a chciałyby ją przeczytać, bo one już są w bibliotekach. To jest coś, z czego jestem absolutnie dumny. Okazuje się po tych mailach, które dostaję od bibliotekarzy, że oni nie słyszeli, żeby ktoś w ogóle coś takiego kiedykolwiek zrobił, aby tyle egzemplarzy książek biblioteki otrzymały za darmo. A ja powiem więcej: chciałbym akcję kontynuować, więc jeśli chcecie zgłaszać jeszcze biblioteki, to zapraszam do wejścia pod link: fin.ninja/biblioteka. Będzie on też pod tym odcinkiem podcastu. Możecie zgłaszać biblioteki, które chcielibyście, aby otrzymały egzemplarz książki *Finansowy ninja*. Nie wiem, kiedy będę realizował kolejną wysyłkę, ale stanę na uszach, żeby tych książek wysłać jeszcze więcej. Teraz mam taki dylemat, bo nie wiem, czy powinienem rozdawać tak dużo egzemplarzy, bo zaraz się okaże, że do końca roku książek nie starczy. Ale gdybyście chcieli kupować książkę na prezenty, to także zachęcam do jej kupienia bez zbędnej zwłoki.

I trzecia rzecz: mam bardzo dużą prośbę związaną z tym odcinkiem podcastu. **Bardzo Was proszę, żebyście podzielili się w komentarzu swoimi sposobami na przełamywanie takich okresów, kiedy nie macie formy, czy również tym, jak sobie radzić z jesiennym, gorszym samopoczuciem**. Jestem ciekawy, co wtedy robicie, w jaki sposób próbujecie się doprowadzić do stanu pełnej dyspozycji czy używalności.

Chętnie usłyszałbym komentarze, gdyż takich odcinków dużo nie nagrywam i bardzo mnie ciekawi, czy to jest dla Was interesujące, czy nie.

Przypominam, że notatki do tego odcinka podcastu znajdziecie pod adresem: jakoszczedzacpieniadze.pl/085.

Bardzo chciałem przeprosić za gorszą niż zazwyczaj formę, za ciszę na blogu, zbyt nostalgiczną formułę tego odcinka, ale wierzę, że to jest dla Ciebie przydatne. Dzięki wielkie za wspólnie spędzony czas i nieustająco życzę Ci skutecznego przenoszenia Twoich celów finansowych na wyższy poziom. Trzymaj się i do usłyszenia!