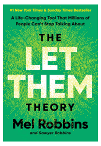

Pozwól im Mel Robbins

- O czym jest ta książka?
  - Czy zdarza Ci się tracić mnóstwo nerwów i energii, bo ktoś z Twojego otoczenia znowu zachował się nie tak, jak trzeba? Irytuje Cię, że bliscy nie słuchają Twoich dobrych rad, a strach przed opinią innych powstrzymuje Cię przed działaniem?
  - Teoria „pozwól im" - cierpienie i ból często rodzą się z oporu wobec rzeczywistości oraz z prób kontrolowania myśli i działań innych, zamiast skupienia się wyłącznie na własnych.
  - Dowiesz się
    - Jak przestać marnować życie przejmowanie się opiniami innych
      - Odkryjesz, dlaczego próby kontrolowania zachowań, nastrojów i opinii innych ludzi to największy złodziej Twojego czasu i szczęścia.
    - Jak działa przełącznik stresu
      - Pokażę Ci, jak z pomocą dwóch prostych słów („pozwól im") błyskawicznie wyłączyć reakcję stresową w mózgu i odzyskać racjonalne myślenie w irytujących sytuacjach.
    - Czym jest zasada „Pozwól sobie":
      - Zrozumiesz, że odpuszczenie kontroli nad resztą świata to wcale nie słabość, ale najszybsza droga do przejęcia pełnej władzy nad własnym życiem.
    - Jak skutecznie zmotywować bliskich do zmiany:
      - Nauczysz się psychologicznej „Pętli ABC", dzięki której zainspirujesz trudnych ludzi do działania bez narzekania, zrzędzenia i wywoływania oporu.
- Lekcja 1 — **Przejęcie władzy**
  - Największą przeszkodą w osiągnięciu spokoju jest **marnowanie energii** na sprawy, na które nie mamy wpływu – czyli na zachowania, opinie i uczucia innych ludzi.
    - Z psychologicznego punktu widzenia nasza obsesyjna chęć naprawiania sytuacji i kontrolowania bliskich opiera się w dużej mierze na instynktownym strachu – m.in. przed wykluczeniem, byciem odrzuconym lub nielubianym
    - Teoria odłączenia (dystans emocjonalny).
      - Mówienie „pozwól im" to w psychologii technika emocjonalnego odłączania się
      - w ten sposób tworzysz niezbędną mentalną przestrzeń między swoimi emocjami a stresującą sytuacją, co pozwala zachować racjonalny osąd bez angażowania się w czyjś dramat.
  - Prawdziwą siłę zyskujesz, gdy zrezygnujesz z prób kontrolowania sytuacji (mówiąc **„pozwól im"**), aby następnie przejąć pełną odpowiedzialność za własne reakcje i podjęte działania (mówiąc **„pozwól sobie"**)
    - Kiedy Mel dowiedziała się z mediów społecznościowych, że jej przyjaciółki wyjechały na wspólny weekend bez niej, poczuła ogromny żal i odrzucenie.
      - Zamiast jednak wpędzać się w fałszywe poczucie wyższości lub izolację, użyła teorii „pozwól im" (**pozwoliła im**na ten wyjazd bez brania tego do siebie),
      - a następnie **pozwoliła sobie**dostrzec, że sama od dawna zaniedbywała te relacje z powodu pracy, co zmotywowało ją do wzięcia inicjatywy w pielęgnowaniu kontaktów.
  - Polecane książki w tym temacie na BookTube.pl
    - *"Przejmij kontrolę"*
      - Pokazuje, że nawet w najgorszych sytuacjach możesz wybrać, jak będą wyglądać twoje myśli
    - "7 Nawyków Szczęśliwej Rodziny" (Stephen Covey) – świetnie tłumaczy Nawyk 1 (Proaktywność), czyli budowanie nawyku PAUZY przed reakcją, uświadamiając, że naszej wolności do decydowania o reakcjach nikt nam nie odbierze.
    - *Samodyscyplina miłości*
- Lekcja 2 — **Zarządzanie reakcją stresową**
  - Zewnętrzne i codzienne irytujące sytuacje potrafią automatycznie wprowadzić nasz organizm w tryb przetrwania, przez co tracimy zdolność do racjonalnego myślenia.
    - Słowa „pozwól im" działają w mózgu jak przełącznik wyłączający odruch stresowy, dając ci dystans i możliwość świadomego wyboru tego, jak zareagujesz.
    - Podczas lotu za Mel siedział mężczyzna, który potwornie kaszlał, nie zasłaniając ust, co wywołało u niej ogromny stres przed zachorowaniem przed ważną prelekcją.
      - Ostatecznie zrozumiała, że nie zmusi go do zaprzestania kaszlu (pozwoliła mu), ale pozwoliła sobie na ochronienie samej siebie poprzez zasłonięcie ust szalikiem i założenie słuchawek z muzyką.
    - w chwilach stresu kontrolę nad twoim zachowaniem przejmuje **ciało migdałowate (tzw. mózg gadzi odpowiedzialny za przetrwanie i reakcję walki lub ucieczki)**, wyłączając jednocześnie korę przedczołową, która kieruje logicznym myśleniem.
      - Aż 7 na 10 osób żyje w stanie przewlekłego, chronicznego stresu, co oznacza, że ich układ nerwowy bez przerwy "iskrzy" w trybie alarmowym.
        - Taki stan wyłącza cele, ambicje i cierpliwość, skazując człowieka na podejmowanie wyłącznie impulsywnych decyzji nastawionych na krótkoterminową ulgę.
      - „Porwanie" przez ciało migdałowate.
      - Neurologiczny reset za pomocą oddechu.
        - Wypowiedzenie słów „pozwól sobie" z połączeniem głębokiego, przeponowego wdechu stymuluje nerw błędny.
        - Przesyła to biologiczny komunikat prosto do mózgu, iż „jesteś bezpieczny", natychmiastowo uspokajając reakcję stresową ciała migdałowatego i przywracając logiczne myślenie.
  - *"Inteligencja Emocjonalna 2.0"*(Travis Bradberry)
- Lekcja 3 — **Uwalnianie się od lęku przed cudzymi opiniami**
  - Ludzie zawsze będą cię osądzać i mieć negatywne opinie na temat twoich wyborów, ubrań, a nawet sposobu życia.
    - Próby zmienienia tego faktu są skazane na porażkę.
    - Pozwalając ludziom myśleć o tobie źle, odzyskujesz odwagę do życia na własnych zasadach i realizowania swoich prawdziwych celów.
  - Autorka na początku kariery prelegentki przez dwa lata wahała się publikować posty w mediach społecznościowych, ponieważ śmiertelnie bała się, że jej starzy znajomi uznają ją za arogancką oszustkę.
    - Ten ukryty lęk powstrzymywał ją przed rozwojem własnego biznesu
      - Za każdym razem, gdy "cenzurujemy" siebie w imię hipotetycznych opinii otoczenia, wysyłamy do własnej psychiki podświadomy sygnał, że nie jesteśmy „wystarczająco dobrzy" i odrzucamy własną tożsamość.
    - Obawy o cudze zdanie są całkowitą stratą energii, ponieważ – jak dowodzi nauka – **przeciętny człowiek ma około 70 tysięcy myśli dziennie**, z czego większość jest całkowicie przypadkowa,
      - dlatego kontrolowanie czyichś opinii jest fizycznie i neurologicznie niemożliwe
    - **Naturalna skłonność dorosłych do oceniania**
      - Negatywna ocena jakiegoś zachowania ze strony bliskich często jednak współistnieje z miłością – te dwie psychologiczne sfery wcale się nie wykluczają.
- Lekcja 4 — **Zrozumienie „ram odniesienia" w rodzinie i trudnych relacjach**
  - Bliscy najczęściej krzywdzą nas poprzez wywieranie na nas ogromnej presji (dotyczącej naszej pracy, związków czy miejsca zamieszkania).
    - Pomoże tu koncepcja wejścia w tzw. „ramy odniesienia", czyli zrozumienia głębszych, wynikających z ich trudnej przeszłości powodów ich obaw.
    - Dzięki temu zyskujesz wobec nich współczucie, ale nie musisz ulegać ich wizji
    - Mama autorki nie ucieszyła się z jej zaręczyn z Chrisem i wprost powiedziała, że nie wybrałaby dla niej takiego partnera.
      - Po latach Mel weszła w jej ramy odniesienia i zrozumiała, że **matka projektowała na nią swój własny ból**z młodości, kiedy to opuściła rodzinny dom po ślubie
      - Jej mama po prostu bała się, że straci córkę, która wyprowadzi się daleko
      - **Zjawisko szokowania systemu rodzinnego.**
        - Rodzina jest połączonym i złożonym systemem pokoleniowym ze zdefiniowanymi oczekiwaniami; z psychologicznego punktu widzenia każde twoje wyjście poza ten schemat (np. inna kariera, wybór męża) wysyła „fale wstrząsu" po całej sieci, na co ludzie naturalnie reagują silnym, obronnym oporem.
  - Słynni badacze relacji, doktorzy John i Julie Gottmanowie, udowodnili na podstawie 40-letnich badań, że **aż 69% problemów w bliskich związkach jest nierozwiązywalnych**
    - Dlaczego? Bo wynikają z fundamentalnych, niezmiennych różnic w cechach charakteru i najgłębszych marzeniach (innych ramach odniesienia)
      - z tego powodu dążenie do ich pełnego „naprawienia" mija się z celem.
      - Dorośli filtrują świat często przez pryzmat własnych doświadczeń i nieprzepracowanych lęków.
      - Polecana książka *"7 Nawyków Szczęśliwej Rodziny"* (Stephen Covey)
        - „Staraj się najpierw zrozumieć, a potem być zrozumianym"
- Lekcja 5 — **Dorośli w emocjach reagują jak dzieci**
  - Emocje to w rzeczywistości błyskawiczne erupcje związków chemicznych w mózgu wchłaniane przez ciało w 6 sekund.
    - Co więcej, proces całkowitego nasilania się i wygaszania emocji trwa zazwyczaj tylko 90 sekund, pod warunkiem, że świadomie na nie nie zareagujemy.
      - Cykl życia emocji wynosi 90 sekund
      - utrzymuje się dłużej wyłącznie wtedy, gdy świadomie i z uporem zaczynamy na nią reagować
    - Zjawisko „zaraźliwości" układu nerwowego
      - Emocje wykazują też naukowo potwierdzoną „zaraźliwość" – widząc czyjąś negatywną reakcję, natychmiast odczuwamy to we własnym ciele.
  - Większość dorosłych nie umie w zdrowy sposób przetwarzać emocji i gdy tracą kontrolę, zachowują się jak 8-latkowie
    - obrażają się, karzą "cichymi dniami" czy wpadają w gniew.
    - Ponieważ w dzieciństwie kazano im wypierać emocje (np. słowami „uspokój się", „nie płacz"), nigdy nie nauczyli się zdrowej, dojrzałej ich regulacji.
    - Nie jesteś odpowiedzialny za regulowanie ich stanu.
    - Pozwól im wybuchnąć i skup się na tym, aby nie dać wciągnąć się w ich wir emocjonalny.
      - Autorka opisuje przyjaciółkę z liceum, która notorycznie urządzała jej „ciche dni" bez wyjaśnienia, zmuszając Mel do błagania o wybaczenie.
      - Zrozumiała, że u dorosłych takie zachowania to mechanizm niedojrzałości, wynikający z niemożności szczerego powiedzenia o swoich uczuciach
        - "Pozytywna Dyscyplina" (Jane Nelsen)
- Lekcja 6 — **Pouczająca zazdrość**
  - Porównywanie się w aspektach stałych (np. wrodzone talenty czy uroda) niszczy poczucie własnej wartości.
    - Natomiast frustracja dotycząca osiągnięć, które możemy powielić (biznes, lepsza kondycja), jest naszym wielkim nauczycielem
    - złość i zazdrość informują nas, że sami opuściliśmy własne ambicje, a cudzy sukces stanowi dowód, że nasz cel jest możliwy do osiągnięcia
      - Zazdrość jako podświadomy drogowskaz
    - Autorka oglądała spektakularnie odnowiony dom przyjaciółki z niesamowitymi piętrowymi łóżkami dla dzieci i wpadła z tego powodu w furię, wyżywając się na mężu w drodze powrotnej.
      - Zrozumiała ostatecznie, że tak naprawdę była wściekła na samą siebie, ponieważ to ona przez dekadę unikała pracy wzięcia odpowiedzialności za generowanie sukcesu i czekała, by mąż spełnił jej marzenia finansowe.
  - Psychologia potwierdza, że zestawianie się z „lepszymi" od nas to mechanizm zwany „porównywaniem się w górę".
    - Prowadzi on najczęściej do drastycznego spadku własnej wartości, w przeciwieństwie do „porównywania się w dół" (doceniania, że nasza sytuacja, np. w kwestii bytu, jest lepsza niż dużej części populacji globu).
    - Mit sprawiedliwego świata hamuje motywację.
      - Ludzki umysł uwielbia użalać się nad "sprawiedliwością", jednak zaakceptowanie twardego faktu, że każdemu trafia się inne „rozdanie kart" genetyczno-społecznych, zdejmuje psychologiczny hamulec prokrastynacji i umożliwia powrót do koncentrowania energii na własnym działaniu.
    - Growth Mindset
      - Polecana książka: "Nowa psychologia sukcesu" (Carol Dweck)
        - Zazdrość jako nauczyciel to koncepcja wymagająca nastawienia na rozwój (Growth Mindset).
        - Dweck tłumaczy, że osoby o sztywnym nastawieniu (Fixed Mindset) wierzą, że cechy są niezmienne, a sukces innych traktują jako zagrożenie.
        - Osoby z nastawieniem na rozwój wierzą, że mogą osiągnąć sukces pracą, czerpiąc z innych inspirację, zamiast czuć niesprawiedliwość
- Lekcja 7 — **Dorosłe przyjaźnie**
  - Akceptacja "wielkiego rozproszenia" w dorosłych przyjaźniach
    - Po wejściu w dorosłość naturalnie znika odgórny, szkolny harmonogram, więc przyjaźnie zaczynają opierać się na 3 nowych, zmiennych filarach:
      - bliskości,
      - timingu (odpowiednim etapie życia)
      - i energii.
    - Gdy przyjaźnie gasną z powodu braków w tych elementach, należy to zaakceptować, pozwalając na swobodne ewolucje tych relacji i dając sobie czas na celowe wychodzenie z inicjatywą
      - Próg 200 godzin inwestycji.
      - Badania z University of Kansas wykazują, że aby **luźno**się z kimś zaprzyjaźnić, musimy spędzić z nim aż 74 godziny,
      - a nawiązanie relacji **„serdecznej"**wymaga aż ponad 200 godzin wspólnego spędzania czasu
        - co tłumaczy, dlaczego na etapie szkolnym czy uniwersyteckim znalezienie przyjaciół jest niewspółmiernie szybsze niż w dorosłości.
        - Nawiązywanie głębokich więzi w dorosłości nie jest kwestią "kliknięcia", lecz biochemii układu poznawczego.
      - Utrzymywanie „słabych więzi" zwalcza samotność.
        - Psychologia dowodzi wagi tzw. „słabych więzi" (np. kontaktów z sąsiadami czy baristami w stałej kawiarni).
        - Niezobowiązujące rozmowy obniżają biologiczne parametry lękowe powiązane z samotnością, wypełniając ewolucyjną potrzebę bycia rozpoznawanym wewnątrz „własnego plemienia".
  - *"The Fine Art of Small Talk"*(Debra Fine)
    - Gdy stare przyjaźnie gasną, musimy nawiązać nowe. Książka Fine to praktyczny poradnik dla tych, którzy chcą rozwijać swoje życie towarzyskie i boją się odrzuceni
- Lekcja 8 — **Ludzie zmieniają się tylko wtedy, gdy tego chcą**
  - **Metoda ABC (Pętla ABC)**to technika służąca do motywowania bliskich do pozytywnej zmiany bez używania presji.
    - Ponieważ bezpośrednie naciskanie na ludzi wywołuje u nich naturalny, obronny opór,
      - Wyłączanie się mózgu na groźby
        - Neurobiolożka dr Tali Sharot (kierowniczka Affective Brain Lab na MIT) udowodniła za pomocą skanów mózgu, że gdy człowiek słyszy bezpośrednią groźbę, negatywną uwagę lub narzekanie (np. „Odejdę, jeśli nie przestaniesz pić"), część mózgu odpowiedzialna za przyswajanie informacji po prostu się wyłącza.
          - Wszelkie groźby i czarne scenariusze dosłownie nie trafiają do świadomości drugiej osoby.
          - Co więcej, ludzki mózg jest zaprogramowany tak, by wierzyć, że statystyki i zagrożenia nas nie dotyczą – każdy uważa się za wyjątek od reguły, dlatego np. palacz wierzy, że akurat on nie zachoruje.
            - Zjawisko „bycia wyjątkiem"
    - Pętla ABC pozwala ci zainspirować ich do działania w taki sposób, by uznali, że zmiana jest ich własnym pomysłem.
      - **Krok 1 - Przeproś, a potem zadaj otwarte pytania (z ang. *Apologize / Ask*)**
        - Zacznij od przeprosin za to, że do tej pory wywierałeś na drugą osobę presję, narzucałeś swoje zdanie i ją osądzałeś. Nadaje to rozmowie ton pełen współczucia i wsparcia
          - Zamiast mówić komuś, co ma robić, zacznij od przeprosin: "Sorki, że tak ci o to trułem/trułam".
        - Następnie użyj techniki zwanej w psychologii **wywiadem motywującym**
          - Zadaj luźne, otwarte pytanie, np. "Co w ogóle myślisz o swoich ocenach?" albo "Jak się czujesz ze swoim zdrowiem?".
          - Chodzi o to, żeby ta osoba sama zauważyła, że coś jej w życiu nie gra, bez poczucia, że ją oceniasz.
        - Twoim celem nie jest narzucanie własnych opinii, lecz zmuszenie rozmówcy, by sam przed sobą dostrzegł rozdźwięk między tym, czego pragnie w życiu, a tym, jak obecnie postępuje.
          - Kiedy sam poczuje wewnętrzny dyskomfort związany z tym rozdźwiękiem, zyska niezbędną motywację do zmiany.
      - **Krok 2: Wycofaj się i zacznij przyglądać się zachowaniu (z ang. *Back off / Behavior*)**
        - Gdy już zadasz pytania, po prostu się wycofaj. Daj bliskiej osobie czas i przestrzeń na przetrawienie rozmowy, powstrzymując się od jakichkolwiek nacisków.
        - Swoją energię przekieruj na bycie żywym wzorem zmiany, jakiej oczekujesz. Jeżeli zależy ci, by partner zaczął ćwiczyć, sam zacznij to robić z radością.
          - Zupełnie przestań naciskać i się wycofaj. Zamiast gadać, po prostu sam rób to, do czego chcesz ich namówić.
          - Jeżeli chcesz, żeby twój chłopak lub kumpel ruszył się z kanapy, sam zacznij ćwiczyć i pokazuj, jakie to fajne.
          - Twój dobry przykład podziała lepiej niż marudzenie, bo zachowania są "zaraźliwe" – chętniej robimy coś, gdy widzimy, że komuś innemu sprawia to frajdę.
        - Zmiana nie nadejdzie z dnia na dzień.
          - Niekiedy musisz dać drugiej osobie nawet do 6 miesięcy, by jej wewnętrzne napięcie mogło w pełni przekształcić się w inspirację i działanie.
          - Ludzie zmieniają się bowiem pod wpływem podpatrywania pozytywnych wzorców w swoim otoczeniu (zjawisko tzw. „zaraźliwości społecznej").
      - **Krok C: Ciesz się postępami, nie przestając być wzorem (z ang. Celebrate / Change)**
        - Kiedy tylko zauważysz, że dana osoba wykonała najmniejszy, pierwszy krok w stronę zmiany (np. poszła na krótki spacer lub zaplanowała dzień), natychmiast to celebruj – pochwal ją, pocałuj lub powiedz, jak bardzo jesteś z niej dumny.
        - Jak udowadnia neurobiologia, mózg domyślnie ucieka od bólu i dąży do natychmiastowej nagrody.
          - Mózg każdego z nas uwielbia komplementy i nagrody. Gdy zauważysz i docenisz czyjś wysiłek, mózg tej osoby zapamięta to jako coś super i łatwiej będzie jej to powtórzyć
        - Jeśli po trudnym zadaniu (jakim jest zmuszenie się do wysiłku) człowiek natychmiast otrzyma pozytywne wzmocnienie i uznanie, jego mózg powiąże to trudne działanie z przyjemnością i uwierzy we własną skuteczność, co zmotywuje go do powtarzania tego zachowania.
- Lekcja 9 — **Ratowanie ludzi nasila ich problemy**
  - Zamiast interweniować, należy pozwolić bliskim mierzyć się z bolesnymi konsekwencjami swoich wyborów, mądrze stawiając im granice oraz tworząc wspierające, ale zdrowe środowisko
    - Autorska, próbując chronić córkę przed silnymi atakami nocnego lęku, pozwalała jej spać u siebie na podłodze, co trwając przez pół roku, drastycznie pogłębiło fobie dziecka, jako że umocniło w nim lękowe mechanizmy ucieczkowe.
    - Zupełnie inaczej zachował się szwagier autorki, który kategorycznie odmówił udzielenia Chrisowi ratunkowej pożyczki finansowej na uratowanie jego nierentownej firmy, co przymusiło Chrisa do „uderzenia o dno" i podjęcia ostatecznej, skutecznej życiowej decyzji o jej zamknięciu
- Lekcja 10 — Postaw granice
  - Wielu ludzi godzi się na „resztki ze stołu" pod postacią sprzecznych sygnałów, braku oficjalnego zaangażowania partnera czy ignorowania.
    - Sprzeczne sygnały to tak naprawdę wyraźny sygnał, że nie jesteśmy priorytetem
    - Pewna kobieta, nie czerpała radości ze związku, ale nie szantażowała go ani nie oskarżała, ale **bezkompromisowo zakomunikowała wartość swojego czasu i chęć wejścia na wyższy poziom zaangażowania (lub ewentualnego odejścia)**,
      - co poskutkowało ogromnym szacunkiem i ich późniejszym małżeństwem
      - "The 4 Habits of Joy-Filled Marriages" (Marcus Warner i Chris Coursey)
  - Zakończenie relacji oznacza konieczność oduczenia się osoby wplecionej w układ nerwowy, co skutkuje odczuwaniem fizjologicznych i chemicznych stanów silnej żałoby jak przy zmarłym.
    - Badania potwierdzają jednak, że po dramatycznym złamaniu serca **poprawę po 11 tygodniach odczuwa około 71 procent badanych**osób.
    - W tym czasie specjaliści (jak dr Anne Davin) zalecają absolutny **zakaz jakiegokolwiek kontaktu z eks na co najmniej 30 dni**, w przeciwnym razie cofamy swoje procesy neurochemiczne na sam początek odwyku
- Podsumowując
  - **Na co powinieneś pozwolić IM (innym ludziom):**
    - **Mieć własne opinie i źle o tobie myśleć:**
      - Pozwól im cię osądzać, krytykować twoje decyzje i mieć swoje zdanie na twój temat, ponieważ i tak nie masz wpływu na ich myśli.
    - **Przeżywać własne emocje i złościć się jak dzieci:** (2)
    - **Spędzać czas bez ciebie:** (1)
    - **Ponosić konsekwencje własnych działań:** (2)
    - **Nie zmieniać się i tkwić w złych nawykach:** (2)
    - **Odnosić sukcesy, które cię irytują:** (1)
    - **Pokazywać swoją prawdziwą twarz:** (1)
  - **Na co powinieneś pozwolić SOBIE:**
    - **Przejąć kontrolę nad swoimi reakcjami:** (1)
    - **Zresetować reakcję stresową:** (1)
    - **Realizować własne marzenia i żyć po swojemu:** (1)
    - **Szukać lepszych rozwiązań:** (1)
    - **Stawiać własne szczęście i granice na pierwszym miejscu:** (1)
    - **Przetwarzać trudne emocje:** (1)
    - **Wychodzić z inicjatywą i budować relacje:** (1)
    - **Widzieć prawdę o relacjach:** (1)

booktube.pl