

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 61: Jak poukładać sobie życie

Dzień dobry, dzień dobry. Czasem u wielu osób pojawia się taka chęć, żeby coś w swoim świecie zmienić.

Takie poczucie, że nie wygląda on do końca tak jak powinien. No i dobrze byłoby ten świat w jakiś sposób poukładać.

Więc dzisiaj zastanowimy się nad tym, w jaki sposób można byłoby to układanie świata sobie nieco ułatwić.

Ponadto porównanie oraz ciekawostkę.

Nazywam się Mirosław Breivo i jestem psychologiem, więc ja o mnie na stronie Breivo.pl

a to jest 61 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Rozdział pierwszy. Co chcesz poukładać?

Żeby móc wziąć się za układanie swojego świata, dobrze byłoby w pierwszej kolejności zastanowić się właściwie co to dla nas znaczy

i co takiego chcielibyśmy poukładać, ale tutaj również spory znaczenie może mieć to dlaczego właściwie chcemy robić porządki.

I żeby to zobrazować możemy wziąć sobie takie no niezbyt może kreatywne porównania, ale takie które powinno być dość przejrzyste i wygodne,

że to porządkowanie to przypomina takie porządkowanie domu.

I teraz pytanie, dlaczego chcielibyśmy ten dom porządkować?

No bo może być tak, mamy w domu totalną demolker.

U nas to się rzadko zdarza, ale że było jakieś trzęsienie ziemi i wszystko jest totalnie poprzewracane.

I w naszym życiu również takie momenty oczywiście mogą mieć miejsce, gdzie na przykład miało miejsce w naszym życiu jakiś kryzys,

choćby związane z tym, że się z kimś rozstajemy albo że musimy zmienić styl naszego życia chociażby w związku z karierą zawodową.

No i to jest taka totalna demolka, która może wymagać bardzo dużych nakładów.

Może być również tak, że w gruncie rzeczy i to jest sytuacja, którą też wiele osób tak naprawdę mam wrażenie trochę przegapia,

że tak naprawdę w tym naszym domu jest w miarę ok, tylko jest parę rzeczy nie do końca we właściwym miejscu, trochę źle poustawianych.

Chodzi raczej o to, żeby z lekka tylko przywrócić wszystkiemu właściwe miejsce.

Tak czy innymi słowy, to jest taka sytuacja, kiedy możemy z grubsza być zadowoleni z tego, jak wygląda nasze życie,

ale mamy wrażenie, że w niektórych obszarach należałoby zrobić trochę modyfikacji.

Na przykład lubimy naszą pracę, ale chcielibyśmy w nieco większym stopniu skupić się na jakimś jej obszarze.

Dbamy z grubsza o zdrowie, ale chcielibyśmy trochę więcej czasu poświęcać na przykład na regenerację.

Więc to jest taka druga sytuacja, czyli pierwsza to była totalna demolka, a druga to jest sytuacja, którą nazwalibyśmy lekkim chaosem.

Jeszcze myślę, że odnośnie lekkiego chaosu to tutaj warto zwrócić uwagę na taką sytuację, że ten lekki chaos jest spowodowany czasem przez to, że zbyt często zmieniamy nasze zdanie, czyli z jednej strony mamy jakiś pomysł na życie, na funkcjonowanie i później stwierdzamy, że ok, to jednak nie, to muszę to zrobić inaczej.

I w efekcie czego, to trochę tak jakby, wiecie, wyposażamy nasze mieszkanie w meble, powiedzmy, w

jakimś tam kolorze, dajmy na to białym,
po czym stwierdzamy, że a nie, jednak nie, jednak wole jakiś inny kolor i kupujemy stół w innym kolorze,
a potem uznajemy, że no nie, ale właściwie to może jednak fioletowy będzie super pomysłem i dostawiamy jakąś fioletową szafkę
i nagle robi się z tego totalny bajzel i różne rzeczy są w różnych miejscach poustawiane, czyli de facto na zewnątrz niby niewiele rzeczy nam przeszkadza, niby wszystko się zgadza, ale jest taka dość duża niespójność, którą też być może dobrze byłoby poukładać.
No jest jeszcze kolejny wariant tego sprzątnięcia, czyli a właściwie porządkowania to byłoby lepsze określenie,
a mianowicie taki, że mamy puste mieszkanie, które po prostu możemy sobie od początku poukładać i chodzi o to, żeby to układanie było w zgodzie z nami.
Tak, czyli to jest taka sytuacja, kiedy na przykład zmieniamy zgodnie z planem nasz sposób działania typu
w kończycie studia i rozpoczynacie karierę zawodową, budujecie nową relację,
więc ogólnie jest to taki dość pozytywny czas, ale też taki, w którym dobrze byłoby zwrócić uwagę na to właśnie co i jak poukładać.
Tak jak widzicie na przykładzie tej metafory z mieszkania, myślę, że w ogóle to jest taka rzecz, którą dobrze byłoby mit sobie z tyłu głowy, znaczy jak będziecie zastanawiali się na tym właśnie co chcielibyście zmienić,
to zastanówcie się, czy to wasze życie, to co właśnie teraz przypomina bardziej, czyli taki dom z lekkim chaosem, pusty dom, czy dom podtrzęsieniu ziemi.
Bo to ułatwi wam też podejmowanie dalszych kroków, które będą niezbędne do tego, żeby tu podjąć. I tak jak wspominałem, ważne jest to, że czasem to mogą być faktycznie bardzo duże zmiany, które w ramach tego porządkowania będziemy chcieli wdrożyć,
czyli chociażby zupełna zmiana kariery, zmiana otoczenia, w którym przebywamy,
a czasem to mogą być tylko drobne zmiany, takie estetyczne, które po prostu dadzą nam więcej komfortu,
mogą mieć istotne znaczenie, ale nie będą masz takimi wielkimi zmianami,
więc na dobry początek dobrze byłoby, żebyście zastanowili się nad tym, co właściwie wy sami rozumiecie,
jako poukładanie sobie swojego życia.
Co by się takiego musiało zmienić?
Po czym byście poznali, że wasz świat został poukładany?
Swoją drogą mam tutaj dla was ciekawostka.
Ciekawostka.
Badanie opublikowane w 2013 roku wykazało, że porządek w otoczeniu sprzyjał podejmowaniu zdrowszych decyzji,
a także chętności oraz wybieraniu bardziej klasycznych opcji,
natomiast bałagam w otoczeniu sprzyjał krótkich ności i wybieraniu nowszych opcji.
Wow, ale ciekawostka.
Czyli pierwsze zadanie związane z porządkowaniem swojego życia polegałoby na tym, żeby ustalić, co właściwie i w jakim zakresie chcielibyśmy uporządkować.
Czy miałyby to dotyczyć uporządkowania naszych relacji, chociażby związane ze związkiem,

czy tego, jak się regenerujemy, spędzamy wolny czas, czy naszej pracy, obszaru do rozwoju, czy może dosłownie porządku, bo czasem to porządkowanie życia polega na tym, że mamy bałagan w swoim otoczeniu i chcielibyśmy to posprzątać.

I warto też oczywiście zwrócić uwagę na to, że w ramach porządkowania nie powinniśmy skupić się na powyrzucaniu starych kartonów z jakimiś niepotrzebnymi rzeczami, które gdzieś tam się pod naszym domu walają.

Czyli mam tutaj na myśli życie przeszłymi wydarzeniami, bo czasem jest tak, że nasze bieżące życie może być już całkiem nieźle poukładane i że w sumie wszystko nam tu pasuje, ale właśnie przez to,

że gdzieś na środku stoją jeszcze jakieś kartony wypełnione tym,

że myślisz, że kiedyś nie podjęliśmy jakiejś decyzji,

albo tym, że ktoś nas zranił ileś lat temu,

to one powodują, że trudno jest nam cieszyć się tym naszym bieżącym życiem,

tak jak trudno byłoby się cieszyć komfortem funkcjonowania w domu, kiedy tak jest.

Więc zadanie na teraz polega na tym, żeby zastanowić się w jaki sposób

poukładać swoje życie, co przez to rozumiecie,

a kiedy już tu ustalicie, zapraszam do rozdziału drugiego,

w którym skupimy się na tym, jak można byłoby to sobie ułatwić

i na jakie pułapki należałoby uważać.

Rozmawiając o tym, jak uporządkować świat, jak to sobie ułatwić,

na dobry początek dobrze było jeszcze pomyśleć,

skoro już wiemy mniej więcej jakie macie cele,

który to już właściwie swój świat to swoje życie porządkujecie.

Po pierwsze warto tutaj zaobserwować,

czy to jest tak, że już wcześniej robiliście porządki w swoim życiu

jeżeli tak, to w gruncie rzeczy bardzo dobra wiadomość,

bo to jest zrozumiałe, że życie jest oczywiście bardzo dynamiczne

i w związku z tym to nie jest tak, że zrobienie porządku raz

wystarczy na dobre, to tak samo jak w domu.

To, że raz robicie porządek, która raczej nie spowoduje,

że już nigdy więcej nie trzeba będzie tego robić,

bo też wasza wizja świata, wasze wartości to wszystko się zmienia

i to może wymagać pewnego przemeblowania.

Ale jeżeli już wcześniej robiliście przemeblowania, robiliście porządki,

to świetnie, bo jest to dla was źródło cennych informacji,

bo możecie się zastanowić nad co wam się wtedy udało,

jak to zrobiliście, jakie zasoby wam w tym pomogły,

co poszło nie tak, bo to jest dowód, że już raz potrafiliście,

a to jest bardzo cenny zasób.

Z drugiej strony warto zaobserwować, czy przypadkiem

należycie do grupy osób, które od dawna wręcz od lat

powtarzają, że żyją w bałaganie, że trzeba coś z tym zrobić,

że trzeba w jakiś sposób ten świat poukładać,

a mimo tego cały czas takie zmiany nie nastają.

Może to wynikać już w się z wielu powodów
i o części z nich też sobie tutaj powiemy w tym ludziale,
bo to pokazuje, że jeżeli macie takie plany od dłuższego czasu,
może nawet od bardzo dawna, ale nie do końca udaje wam się je wdrażać,
to znaczy, że fajnie byłoby podjąć działanie w nieco inny sposób,
skoro już wiecie, co chcielibyście poukładać,
co chcielibyście zmienić w swoim życiu,
to dobrze jest zacząć od rzeczy, o której wspominam wam
w gruncie rzeczy w naszym podkaście stosunkowo często,
a mianowicie od tego, żeby poobserwować te swoje cele,
te rzeczy, które chcielibyście uporządkować
i skupić się na tych, które są dla was albo najważniejsze,
albo najprostsze do wdrożenia,
bo obie drogi mogą być dobre,
tak, jeżeli skupicie się na ważnej dla siebie rzeczy,
no to potencjalnie wprowadzenie zmiany zrobi wam wielką różnicę.
Z drugiej ze strony może się okazać,
że to będzie akurat działanie wymagające bardzo dużego wysiłku
i będzie trudne i będzie was demotywoowało
i wtedy bardzo łatwo jest dojść do,
no właśnie tego, żeby brać się za coś od lat i nic z tym nie robić.
I w takiej sytuacji lepsze będzie uporządkowanie czegośkolwiek,
czyli zabranie się najpierw za rzecz,
która wydaje wam się najłatwiejsza po to,
żeby mieć poczucie, że ok, jest już trochę lepiej,
tak, może tam gdzieś w rogu jest pełno rzeczy w totalnym chaosie,
ale na blacie stołu jest czysto.
I to jest już pierwszy ważny krok.
Więc zastanówcie się, która strategia będzie dla was lepsza,
czy to co najważniejsze, czy to co najłatwiejsze.
Zobaczcie jak działało to u was wcześniej w różnych obszarach życia,
bo z pewnością mieliście okazję do tego,
żeby już w jakiś sposób przetestować.
No i to jest ważne, nie za dużo celów,
nie za dużo planów na raz,
znowu, żeby nie popaść w tzw. złudzenie planowania,
że nagle dojdziecie do wniosku,
że jesteście w stanie zmienić wszystko w bardzo krótkim czasie,
a to prawdopodobnie się nie uda.
Warto jak zawsze zerknąć na to,
czy te wasze cele nie są trochę sprzeczne ze sobą,
czy robiąc porządek w jednym miejscu,
czy przypadkiem nie zagrać się drugiego.
Oczywiście może być tak, że zrobić to tak z pełną premedytacją,

ale wtedy musicie mieć tego świadomość.
I tu, kolejna istotna rzecz, na którą warto zwrócić uwagę,
to to, że jednak musimy pamiętać o naszych ograniczeniach.
To tak samo jak porządkując dom,
możecie sobie pomyśleć,
że świetnie byłoby mieć 50 regałów na to,
żeby wszystko było idealnie poukładane,
ale możliwe, że macie tylko jeden regał
i musicie sobie poradzić z tym, co macie.
I w porządkowaniu życia jest podobnie.
Ok, możecie sobie myśleć o tym,
ale bym urządkował swój świat,
gdybym miał dwa razy więcej czasu,
dwa razy więcej pieniędzy, to bez znaczenia.
Pokłuczowe jest to, co jesteście w stanie
uporządkować biorąc pod uwagę te działania,
które są dla was możliwe.
I również biorąc pod uwagę to,
że nie wszystko jest w zakresie waszej kontroli.
Oczywiście to może być nieco frustrujące,
ale koniec końców da wam większą szansę na to,
żeby jakieś zmiany wdrożyć.
No i tutaj znowu pamiętajcie też o tym,
że czasem porządkowanie może się wiązać
z tym, że po prostu odpuścicie,
albo zaakceptujecie,
że pewnych rzeczy nie chce wam się porządkować.
Nie wszystko w waszym świecie musi być poukładane
i to też może być ok,
bo czasem rzeczą, która wymaga
największego poukładania w sobie w głowie,
to jest zaakceptowanie tego,
że nie wszystko musi być poukładane.
Także odrobinę chaosu,
że ten pokój nabała gan,
że on tam sobie może być.
Dlatego przemyślcie, co chcecie poukładać,
czy nie ma takich rzeczy, które tak naprawdę
może i byłoby dobrze poukładać,
ale wam się nie chce.
Albo też ich układanie z po prostu zbyt czasochłonne,
bo uporządkowanie niektórych rzeczy
i to związane z równostradniejszością
z radzeniem sobie z przeszłością,

niektóre rzeczy daje się uporządkować,
ale czas, który jest na to potrzebny,
zasoby, które musimy na to poświęcić,
są zdecydowanie zbyt duże względem tego,
jakie wyciągniemy korzyści z tego,
że uda nam się to uporządkować,
więc przemyślcie, czy na pewno wszystko to,
o czym myślicie, że fajnie było,
że było uporządkowane, musi takie być.
Biorąc się za planowanie zmian,
warto też się zastanowić z jednej strony,
jakie działania dadzą nam najszybszy,
najwygodniejszy efekt,
ale też jaki będzie dobry moment
na podjęcie działania.
I tutaj nie chodzi w żadnym razie o to,
że jest nieskończoność,
bo rozumiem, że bardzo łatwo dojść do momentu,
w którym stwierdzimy, że musimy coś zmienić,
ale najłatwiej byłoby od przyszłego roku
i tak od lat,
ale być może faktycznie są jakieś podstawy
do tego, żeby uznać,
że wprowadzenie jakiejś zmiany,
biorąc pod uwagę nadłok jakichś obowiązków,
różnych zadań, czy po prostu
o różno innych okoliczności,
że zapewne zmiany lepiej byłoby wziąć się
nie teraz, ale na przykład za parę miesięcy,
no i wówczas dobrze zastanowić się,
jak ten czas, tych paru miesięcy
optymalnie wykorzystać.
Nie można jednocześnie zapomnieć
o tym,
jakie przeszkody ze strony otoczenia
mogą się pojawić, no bo z jednej strony mówimy o tym,
jak my sami możemy
się sabotować,
choćby przez to, że
ustalimy sobie zbyt wiele celów,
no ale może być tak, że
pojawią się jakieś zewnętrzne przeszkody,
choćby związane z innymi ludźmi
i warto zastanowić się,

co później tak, w tym naszym porządkowaniu
i w jaki sposób moglibyśmy temu
przeciwdziałać.
Onośnie ludzi, oczywiście
warto jest zastanowić się nad tym,
jakie mamy zasoby,
kto lub w jaki sposób,
co może nam pomóc w tym,
żeby z tym porządkowaniem naszego świata
poradzić sobie trochę szybciej,
trochę skuteczniej
i może być tak, że jeżeli
zwłaszcza, jeżeli jesteśmy w tej sytuacji, kiedy
było w tym naszym domu trzęsienie ziemi,
wszystko jest przewracane,
że wizja tego,
jak dużo czasu może to zająć,
będzie dla nas przytłaczająca i zniechęcająca.
Dlatego to, na czym
w takiej sytuacji warto byłoby się skupić,
to nie tyle na tym,
jak daleką drogę mamy do przejścia, jak wiele jest
do zrobienia, tylko raczej
z jednej strony na naszych dotychczasowych
osiągnięciach, że ok, jest jeszcze bardzo dużo
do zrobienia, ale
ta szafka stoi już w właściwym miejscu
i tak samo w naszym życiu, ok,
jest bardzo wiele do zrobienia, ale przynajmniej
dba mu to, żeby regularnie śniadania.
To już coś.
Więc z jednej strony koncentrujemy się na dotychczasowych
osiągnięciach, ale z drugiej
na najbliższych krokach, czyli analizujemy
tego, że na naszej liście
zadań jest jeszcze 1000 rzeczy do zrobienia,
tylko to, że najbliższym
krokiem, który musimy zrobić, jest na przykład
przejrzenie ofert
pracy, chociażby tyle. Po to,
żeby nas to nie przytłoczyło,
bo to jest bardzo ważne
to jest różnica pomiędzy patrzeniem
w przyszłość, tworzeniem celów

po to, żeby się przygotować, żeby stworzyć optymalną ścieżkę, a zarkaniem w przyszłość w taki sposób, który niewiele wniesie, bo my nie mamy na to zbyt dużego wpływu, a jedynie będzie nas przytłaczał z niechęcią do podejmowanych działań. Gdy już uda wam się stworzyć plan waszego porządku, krok po kroku, zaczniecie go realizować, to nie zapominajcie również o tym, jak ważne jest zaplanowanie, jak ten porządek utrzymywać. Bo nie chodzi o to, żebyście mieli takie poczucie, że okej, zrobiliście mnóstwo pracy, wszystko uporządkowaliście, a po paru dniach, po paru miesiącach, znów wszystko jest w totalnym chaosie. Dlatego, żeby mogło to mieć rację bytu, musisz się też zastanowić jakie warto byłoby wdrożyć w swoim życiu rutyny, takie powtarzalne czynności żeby regularnie dbać o swoje dobre samo poczucie, o swój dobrostan, o to, żeby nawet regularnie raz na jakiś czas zatrzymywać się i sprawdzać, okej co w moim życiu jest w porządku co jest nie w porządku co należałoby zmienić, zmodyfikować to nie musi być często, na przykład może nie wiem, raz w miesiącu, warto by być tak zatrzymania na chwilę, bo dzięki temu będziecie mogli prowadzić pewne zmiany na bieżąco, a nie wtedy, kiedy już będzie totalna demolka, która będzie wymagała bardzo dużo waszego wysiłku. Z jednej strony stworzenie porządku uporządkowanie swojego życia ale z drugiej strony zadbanie o to, żeby ten porządek w waszym życiu

udawało się utrzymać
w różnych obszarach, zarówno
tym związanym z karierą, tym
relacyjnym, tym przede wszystkim związanym
z waszym poczuciem dobrostanu.
Podsumowanie. To naturalne, że w pewnym momencie
swojego życia możecie uznać, że
nastąpił pewien chaos
w waszym świecie i chcielibyście go trochę uporządkować
w zależności od sytuacji, które wam się przytoczyły
może to być bardzo duży chaos
albo niewielki. Natomiast w takich sytuacjach
na pewno warto się zastanowić
co byłoby
optymalną zmianą, która dała
by wam poczucie, że ok, wprowadzacie
zmiany w dobrym kierunku, jakie działania
należałoby podjąć, kto mógłby nam w tym
pomóc, co może później tak
skupić się warto
na bieżących działaniach
na dotychczasowych sukcesach, a nie na tym
jak wiele jest do zrobienia, no i w momencie
kiedy już osiągnięcie zadowalający
poziom uporządkowania pamiętajcie, że
nie wszystko musi być uporządkowane, niektóre rzeczy
można odpuścić, ale warto się zastanowić
w jaki sposób ten porządek
później regularnie utrzymywać.
Mam nadzieję, że ten odcinek był
was wartościowy i zwrócił uwagę na kilka
użytecznych rzeczy w waszym
układaniu sobie świata, a tym
czasem już za 2 tygodnie
czyli we wtorek 16 maja
porozmawiamy o kilku psychologicznych
ciekawostkach. Do usłyszenia.