

SIŁA POWTARZALNOŚCI



Jak małe nawyki
zmieniają całe życie



Jacek Bazan

Siła Powtarzalności

Jak małe nawyki zmieniają całe życie

„Siła nie leży w jednorazowym zrywie, lecz w powtarzalności.”

Autor: JACEK BAZAN

Wydanie własne 2025

„Siła Powtarzalności – Jak małe nawyki zmieniają całe życie”

Copyright © 2025 Jacek Bazan

ISBN: 978-83-978999-0-2

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków — elektronicznych, mechanicznych, fotograficznych, nagraniowych czy innych — bez uprzedniej pisemnej zgody autora.

Informacja dla czytelnika

Niniejsza książka ma charakter informacyjny i edukacyjny. Autor dołożył wszelkich starań, aby przedstawione treści były rzetelne i praktyczne. Materiał nie stanowi porady prawnej, medycznej ani psychologicznej. Wdrażanie opisanych metod i technik odbywa się na wyłączną odpowiedzialność czytelnika, a rezultaty mogą się różnić w zależności od indywidualnych okoliczności.

Nie oczekuj natychmiastowych rezultatów. Prawdziwa zmiana rodzi się z codziennej powtarzalności. Nawet najmniejszy krok wykonany dziś jest lepszy niż czekanie na idealny moment.

Spis treści

Wstęp	6
Rozdział 1:	8
Dlaczego nawyki rządzą naszym życiem.....	8
Rozdział 2:	11
Siła małych kroków	11
Efekt procentu składanego	11
Dlaczego małe kroki działają psychologicznie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Cel musi być mierzalny	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 3:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Jak powstaje nawyk ...	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 4:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Budowanie dobrych nawyków	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 5:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Eliminowanie złych nawyków	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 6:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Jak utrzymać dobre nawyki	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 7:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Łączenie małych nawyków w większe cele.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

System zamiast wielkiego celu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Małe cegiełki, duża ściana..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Efekt kumulacji **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Twórz łańcuchy nawyków **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8:..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kryzysy i powroty na właściwą drogę **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dlaczego kryzysy się pojawiają?..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jak reagować w kryzysie? **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 9:..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nawyki w różnych obszarach życia **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 10:..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Narzędzia i techniki wspierające nawyki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Moje przykłady i doświadczenia. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 12:..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Plan 30 dni..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zakończenie..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wstęp

Każdy z nas choć raz obiecywał sobie, że „od jutra wszystko się zmieni”. Zaczniemy ćwiczyć, zdrowiej się odżywiać, lepiej organizować czas, czytać więcej książek albo w końcu zabrać się za to, co od dawna odkładamy. Entuzjazm zwykle starcza na kilka dni, czasem tygodni. A potem wracamy do starych schematów, bo życie, praca i codzienne obowiązki znów przejmują kontrolę.

Prawda jest taka, że większość ludzi szuka wielkich rewolucji, które w magiczny sposób odmienia ich życie. Marzymy o tym, że pewnego dnia wstaniemy rano jako „nowa wersja siebie” — bardziej zdyscyplinowana, zorganizowana, zmotywowana. Problem w tym, że takie podejście rzadko działa. Nasze życie toczy się własnym rytmem i nie lubi gwałtownych zmian.

Ale to nie rewolucje przynoszą trwałe efekty, tylko małe, powtarzane codziennie kroki. To właśnie one – powtarzalne i pozornie nieistotne – w dłuższej perspektywie decydują o tym, kim jesteśmy i jakie życie prowadzimy.

Długo sam wpadałem w tę pułapkę. Stawiałem sobie ambitne cele, chciałem zacząć od wszystkiego naraz, a potem szybko czułem, że nie daję rady. Z czasem zrozumiałem, że siła tkwi nie w wielkich planach, ale w konsekwentnym powtarzaniu małych działań.

Właśnie z tego doświadczenia narodziła się ta książka.

Nie znajdziesz tu skomplikowanych teorii ani rad wymagających radykalnych zmian. To prosty przewodnik, który ma Ci pokazać, że powtarzalność jest siłą. Że wystarczy jeden mały krok dziennie, żeby uruchomić proces, który z czasem zmienia całe życie.

W kolejnych rozdziałach znajdziesz proste wyjaśnienia, ćwiczenia i przykłady, które pomogą Ci:

- zrozumieć, jak działają nawyki,
- zbudować nowe, wspierające rutyny,
- pozbyć się starych schematów, które Cię ograniczają,
- lepiej zarządzać czasem, żeby odzyskać spokój i przestrzeń na to, co naprawdę ważne.

Nie traktuj tej książki jak wyścigu. Nie chodzi o to, żeby przeczytać ją w jeden wieczór i „odhaczyć”. Chodzi o to, żebyś znalazł choć jedną myśl, jedno ćwiczenie, jeden mały krok, który wprowadzisz w życie. Bo to właśnie powtarzalność – a nie jednorazowy zryw – przynosi efekty, które zostają na zawsze.

A jeśli znajdziesz w tej książce choć jedną rzecz, która okaże się dla Ciebie pomocna, to znaczy, że było warto ją napisać.

Rozdział 1:

Dlaczego nawyki rządzą naszym życiem

Każdy dzień zaczyna się podobnie. Budzik dzwoni, sięgasz po telefon, przewijasz powiadomienia, idziesz do łazienki, wstawiasz wodę na kawę lub herbatę. Większość z tych czynności wykonujesz bez zastanowienia. Nie planujesz każdego ruchu. Po prostu działasz tak, jak zawsze. To właśnie są nawyki – automatyczne schematy, które kierują ogromną częścią naszego życia.

Badania pokazują, że nawet połowa naszych codziennych działań to zachowania nawykowe. To oznacza, że spora część decyzji, które uważamy za świadome, wcale takimi nie jest. Zamiast podejmować je od nowa, mózg korzysta z gotowych wzorców, żeby oszczędzać energię.

Można to porównać do jazdy samochodem. Na początku, gdy uczysz się prowadzić, musisz świadomie pamiętać o wszystkim – sprzęgło, biegi, kierunkowskaz. Z czasem większość tych ruchów wykonujesz niemal automatycznie. To ogromna ulga dla umysłu. Dzięki nawykom nie musimy codziennie od nowa uczyć się prostych rzeczy.

Problem w tym, że nasz mózg nie odróżnia dobrych nawyków od złych. Działa tak samo w obu przypadkach. Tak jak możemy wyrobić sobie zwyczaj porannego biegania czy odkładania części pensji na oszczędności, tak samo łatwo przychodzi nam sięganie po telefon co kilka minut albo podjadanie słodczy wieczorem. Nawyki mają więc dwie strony – mogą nas wspierać albo ciągnąć w dół.

To, co powtarzamy codziennie, kształtuje nasze życie dużo bardziej niż jednorazowe decyzje. Zdrowa sałatka zjedzona raz nie zmieni niczego. Ale zdrowe posiłki jedzone każdego dnia – już tak. Podobnie jest z nauką, pracą, oszczędzaniem, a nawet relacjami. Małe, powtarzane kroki składają się na duży efekt.

Arystoteles powiedział kiedyś: „Jesteśmy tym, co wielokrotnie powtarzamy. Doskonałość nie jest aktem, lecz nawykiem.” I miał rację. Nie chodzi o to, co zrobimy raz na jakiś czas, ale o to, co powtarzamy dzień po dniu. Jedno działanie samo w sobie nie ma dużego znaczenia, ale kiedy powtarzasz je regularnie, staje się częścią Twojego życia.

Dlatego właśnie warto uświadomić sobie, jakie nawyki rządzą naszym życiem. Nie po to, żeby się ich bać, ale żeby przejąć nad nimi kontrolę. Jeśli pozwolimy, żeby działały przypadkowo, będziemy żyć przypadkowym życiem. Jeśli zaczniemy nimi świadomie kierować, mamy w rękach potężne narzędzie zmiany.

W kolejnym rozdziale zobaczysz, dlaczego to właśnie małe kroki mają największą siłę i jak mogą zmieniać codzienność.

Rozdział 2:

Siła małych kroków

Wielkie postanowienia mają w sobie coś kuszącego. Chcemy od jutra zmienić całe życie: zacząć biegać pięć razy w tygodniu, przestać jeść słodczy, wstawać o piątej rano i jeszcze znaleźć czas na czytanie książek. Brzmi ambitnie, ale rzadko działa. Dlaczego? Bo stawiamy sobie poprzeczkę tak wysoko, że upadek jest niemal pewny. Po kilku dniach przychodzi zmęczenie, obowiązki, brak motywacji – i wracamy do starych schematów.

Właśnie dlatego małe kroki są tak skuteczne. Nie wymagają rewolucji, nie przytłaczają. Dają poczucie, że zmiana jest w zasięgu ręki. To nie 10 kilometrów biegu od razu, ale 5 minut spaceru. Nie 20 książek rocznie, ale jedna strona dziennie. Nie wielkie oszczędności, ale odkładanie symbolicznych kwot.

Efekt procentu składanego

W finansach procent składany bywa nazywany „ósmym cudem świata” i uchodzi za jedną z najsilniejszych dźwigni wzrostu. Co ciekawe, ta

zasada działa nie tylko w ekonomii, ale także w życiu codziennym.

Procent składany polega na tym, że zysk z wcześniejszych inwestycji zaczyna pracować na kolejny zysk. Małe kwoty, które odkładane są regularnie, po latach dają ogromny efekt, którego trudno się spodziewać na początku.

Z nawykami jest dokładnie tak samo.

Aby przeczytać całość, kup pełną wersję książki w wybranej księgarni.

Dodatkowe materiały i kontakt z autorem:

<https://linktr.ee/JacekBazan>