



# NIE POTRAFIĘ SIĘ ZMUSIĆ

**MAM SPORO OBOWIĄZKÓW, NIEWIELE CZASU I ... CORAZ WIĘKSZE BRAKI W ZNAJOMOŚCI JĘZYKÓW OBCYCH.  
A POTRZEBUJĘ ICH W SWOJEJ PRACY I ŻYCIU PRYWATNYM. JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI?**

MAGDALENA KUSZEWSKA

**K**iedy w 1998 roku pojechałam do Francji na mistrzostwa świata w piłce nożnej, aby na własne oczy zobaczyć wielkie święto sportu, swobodnie rozmawiałam z paryżanami. Pewnie byli zadowoleni, że kolejna turystka nie zmusza ich do używania angielskiego, ja zaś z dumą i radością wykorzystywałam efekty intensywnej, czteroletniej nauki francuskiego.

Przez ostatnie lata miałam niewiele okazji do tego, by powiedzieć w tym języku choć kilka słów. Jednak teraz wszystko się zmieniło. Do sąsiedniego mieszkania właśnie wprowadziła się urocza para polsko-francuska. Kiedy przyszło nam rozmawiać w języku Woltera, przerażona odkryłam, że zapomniałam niemal wszystkiego! Wkrótce czeka mnie też duży wywiad z jedną z francuskich gwiazd, z którą warto byłoby porozmawiać w jej ojczystym języku. Jakby tego było mało, za kilka miesięcy wybieram się do Francji na kolejną imprezę futbolową,

Euro 2016. Im bardziej zdaję sobie sprawę z faktu, że z dnia na dzień zapominam francuskiego, tym większą czuję presję. Wszystkim wokół opowiadam, że muszę wrócić do regularnych lekcji, a najlepiej do rozmów z native speakerem, ale na planach się kończy, choć czas mija nieubłaganie. Ratunku, co robić? Jak się szybko zmotywować?

## MAGIA

Robię prywatne śledztwo: dzwonię do znajomych i dopytuję, kto, ich zdaniem, jest najbardziej zmotywowany na świecie.

„Amerykanie!”, odpowiada większość osób. A zatem to w tych rejonach trzeba poszukać inspiracji, wskazówek. Trafiam na książkę „Błyskawiczne wywieranie wpływu...”, poświęconą metodzie, którą opracował prof. Michael V. Pantalon z Uniwersytetu Yale. Jestem pod wrażeniem, bo skuteczność Instant Influence, czyli motywacji błyskawicznej, została potwierdzona w ponad stu badaniach naukowych. Dowiedziono,

**Motywacja to nie cecha charakteru. TO PEWIEN STAN, PROCES, MECHANIZM. Może się pojawiać, ale może też zanikać.**

że stosując ją, nawet alkoholicy i narkomani wychodzą z uzależnień (skuteczność na poziomie 50 proc.), a byli więźniowie pod opieką kuratora zaczynają nowe życie. Rząd federalny Stanów Zjednoczonych wydał 22 mln dol., by tą metodą przeszkolić lekarzy, pracowników służb penitencjarnych i innych specjalistów starających się wywołać zmianę u ludzi w potrzebie. Brzmi magicznie i... mało prawdopodobnie. No dobrze, niczego nie ryzykuję. Skoro Instant Influence działa nawet na narkomanów, to dlaczego miałyby nie zadziałać na mnie? Może będzie skuteczna w zmotywowaniu mnie nie tylko do rozpoczęcia nauki języków obcych, ale i do wcielania nowych zasad, celów?

Sprawdzam: w Polsce jest tylko trzech dyplomowanych coachów metody Instant Influence, którzy ukończyli szkolenie u samego prof. Pantalona. Jeżdżą z warsztatami po całej Polsce, choć niestety w moim mieście odbędą się one za kilka tygodni. Dopiero! A mnie czas się kurczy. Umawiam się więc na indywidualne spotkanie motywacyjne z Agnieszką Marudą-Sperczał, coachem i jedyną w Europie trenerką tej metody. Agnieszka dowodzi, że dzięki technice Pantalona można zmotywować kogoś w ciągu mniej niż kwadransa. Ja jestem raczej realistką, więc to wydaje mi się niewiarygodne. Jednocześnie zżera mnie ciekawość, czy uda się jej zmotywować mnie do nauki francuskiego. I z potrzeby, i z ciekawości idę na spotkanie.

### NACISK NIE DZIAŁA

– Kiedy ktoś ma wątpliwości, tak jak ty teraz, czy można kogoś zmotywować w kilka minut, Michael odpowiada pytaniem na pytanie: a jak szybko można kogoś zdemotywować? – uśmiecha się Agnieszka Maruda-Sperczał. Racja, myślę. Czasem wystarczy przecież nawet kilka sekund: jeden celny, raniący komentarz, który może zabić w nas pewność siebie czy zniechęcić do czegoś na dłużej.

– Motywacja błyskawiczna, którą zaraz przetestujemy na tobie, polega na sześciu krokach i sześciu prostych pytaniach – objaśnia coach. – Obie wiemy, że motywowanie nam wszystkim kojarzy się raczej z systemem kar i nagród. Oczywiście, że fajnie dostać podwyżkę, ale to nie jest prawdziwy i długotrwały motywator – badania pokazują, że nagroda materialna cieszy i motywuje tylko przez pewien czas. Z kolei Instant Influence jest tak prostą metodą, że na początku ludziom trudno uwierzyć w jej skuteczność. Ja na przykład dzięki niej skuteczniej i mądrzej rozmawiam z moim sześciolatkiem Miłoszem, bo ona pozwala dotrzeć do powodów, dla których warto coś zrobić. Coach dodaje, że podstawowym założeniem motywacji błyskawicznej jest autonomia drugiej strony albo moja własna, jeśli akurat sama siebie chcę zmotywować. Hm, to mi się podoba, bo wolność cenię sobie niezmiernie. – Instant Influence może odbywać się w dowolnych konfiguracjach: szef – pracownik, mąż – żona, przyjaciele. My w Polsce jesteśmy od lat motywowani przez nacisk, tylko że to wcale nie działa! Czując przymus, po prostu bierzemy nogi za pas – tłumaczy Agnieszka Maruda-Sperczał.

### REMANENT

Po chwili prosi mnie o podanie ręki. Mocno naciska moją dłoń, a ja odruchowo się opieram. – Widzisz? – cieszy się. – Tak to działa. Jeśli zbyt mocno naciskam, zaczynasz się przed tym bronić. Tak jest ze wszystkim, także z motywacją! Poza tym tak naprawdę każdy z nas słucha przede wszystkim siebie. Póki sama nie wypowiesz na głos tego, co czujesz, trudno ci będzie osiągnąć wyznaczony cel.

Najpierw szybka lekcja teorii motywacji błyskawicznej. – Mój ulubieniec Antoine de Saint-Exupéry powiedział, że doskonałość osiąga się nie wtedy, kiedy nie można już nic dodać, ale gdy nie można już nic ująć. Tak właśnie w moim przekonaniu jest z Instant Influence – twierdzi coach.

Pantalona opracował metodę sześciu kroków, które mają w nas rozbudzić chęć do zrobienia tego, co od dawna odkładamy na później. W moim przypadku – do nauki języków obcych. Dla innych może to być rzucenie palenia, powrót do ćwiczeń w siłowni lub rozpoczęcie biegania, założenie działalności gospodarczej, przeprowadzka, remanent, a nawet wciąż przekładany wyjazd na wakacje.

Krok pierwszy to odpowiedź na pytanie: dlaczego mogłabym dokonać zmiany? Po co tak naprawdę są mi potrzebne te obce języki lub rzucenie palenia? Kolejny etap to uświadomienie sobie, w jakim stopniu jestem gotowa na zmianę w skali od 1 do 10. Pojawiają się też inne ważne kwestie, m.in. jakie będą pozytywne

### Tylko bez presji

Najczęstsze błędy popełniane podczas motywowania siebie i innych:

- **Wywieranie nacisku:** „muszę”, „musisz”, „powinieneś”.
- **Wyznaczenie deadline’u**, czyli czasu, w którym coś trzeba wykonać, osiągając.
- **Żle sformułowana prośba**, która brzmi jak manipulacja.
- **Szantaż** (zwłaszcza emocjonalny).
- **Racjonalne argumenty**, powoływanie się na dziedziny nauki. Niestety, nie działają.

skutki tego, co planuję zrobić? I dlaczego one są dla mnie tak istotne? – Te pytania są zadawane w określony sposób, a czytane na sucho brzmią sztucznie – ostrzega Agnieszka Maruda-Sperczał. – Motywacja błyskawiczna jest zwykle rozmową – swobodną i miłą. Każdy może przeczytać książkę Pantalona, ale doradzam też przyjście na szkolenie z motywacji błyskawicznej lub spotkanie się ze mną tak jak ty teraz. Gotowa? Zaczynamy!

### SZACUNEK DLA SIEBIE

Coach prosi mnie o określenie jasno swojego celu. Opowiadam o tym, że chciałabym raz w tygodniu mieć lekcję z nauczycielem francuskiego. – Widać nie mam w sobie tak dużej motywacji, skoro wciąż mi to nie wychodzi – krzywię się.

– A ja wiem, że ta motywacja częściowo jest. Wiesz dlaczego? Bo gdyby jej nie było, to w ogóle byś mi o tym nie opowiadała – mówi Maruda-Sperczał. – Przy motywowaniu bardzo ważny →

jest szacunek dla siebie. Wiedz, że masz prawo do tego, żeby nie uczyć się języków obcych. Możesz podjąć decyzję na tak lub nie! Jeśli mówisz wszystkim wokół: „Muszę poszukać wreszcie lektora”, to zmuszasz się do tego, nie dajesz sobie wyboru... A do czego konkretnie chcesz się zmotywować? I po czym poznasz, że osiągnęłaś już swój cel? – zadaje mi kolejne pytania. Odpowiadam, że zależy mi na stałym używaniu języka francuskiego po to, aby swobodnie się w nim komunikować. Chciałabym na to przeznaczyć około półtorej godziny w tygodniu.

– Czyli masz motywację, aby mówić po francusku, ale kłopotem dla ciebie jest znalezienie wolnego czasu raz w tygodniu? – mówi z uśmiechem Agnieszka Maruda-Sperczak.

– Tak... – waham się. To zaczyna brzmieć śmiesznie. Kiedy wypowiadam na głos swój problem, on wydaje mi się zabawny, nieważny. Dlaczego tak długo z tym zwlekam? Przecież godzina czy dwie to naprawdę nie jest dużo w skali siedmiu dni.

– A dlaczego chciałabyś co tydzień rozmawiać z lektorem?

– Bo uważam, że tylko regularność i systematyczność przynoszą dobre, trwałe efekty. No i ta godzina w tygodniu to są kolejne chwile

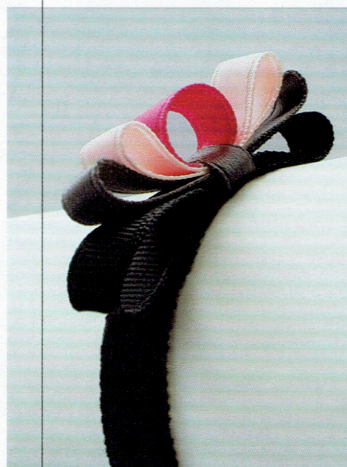
## Z czasem czynność, na której ci zależy, MOŻE STAĆ SIĘ NAWYKIEM, WEJŚĆ CI W KREW. I wtedy nie musisz się dalej motywować. TO NIE JEST JUŻ KOŃCZĄCE.

tylko dla mnie, przeznaczone na mój rozwój – mówię. Coach potakuje ze zrozumieniem: – Ale pamiętasz, że nie musisz tego wcale robić?

– No tak, przecież teraz nie chodzę na francuski i jakoś sobie radzę – śmieję się.

Trenerka prosi mnie, abym w skali od 1 do 10 zaznaczyła, na ile jestem zmotywana do rozpoczęcia nauki. Wpisuję 6, po namyśle skreślam i zmieniam na 7. Kolejne pytanie: jakie byłyby efekty tego działania, czyli co się stanie, kiedy wreszcie zacznę chodzić na zajęcia z francuskiego?

Rozkręcam się i opowiadam o tym, że mam świetnych sąsiadów, z którymi mogłabym się lepiej komunikować, a przy okazji ćwiczyłabym znowu język (wstydzę się przy nich mówić, od kiedy odkryłam moje spore braki lingwistyczne). Mówię też, że coraz częściej spotykam obcokrajowców, sporo podróżuję, miewam ciekawe wywiady z ludźmi z całego świata. Ważna jest dla mnie świadomość, że zrobiłam coś, co sobie zaplanowałam, czyli że jestem



## Sposób na siebie

**Jeśli masz marzenie, ale nie możesz ruszyć z miejsca i łatwo się demobilizujesz, ChouChou to coś dla ciebie.**

To wstążeczka-bransoletka, w którą wpisany jest cel. Wymyśliła ją graficzka Kamila Kubiak, która kiedyś pracowała w znanej agencji reklamowej w Paryżu – 76 godzin tygodniowo, sesja z coachem raz

na tydzień. Pomysł narodził się, gdy zmieniła pracę i musiała radzić sobie sama, bez trenera.

– Dotąd po każdej sesji wychodziłam z tasiemką i gumką recepturką na nadgarstku. Tasiemka miała przez tydzień przypominać mi o tym, co wspólnie z moim coachem ustaliliśmy. Gumka służyła do odstraszenia demobilizujących myśli: tych wszystkich „nie da się”, „na pewno mi się nie uda”, „nie wytrzymam”, „nie potrafię”. Kiedy się pojawiają, wystarczy naciągnąć ją i... strzelić. W ten sposób wyciągamy siebie z dotka negatywnych myśli – opowiada Kamila Kubiak. Zaczęła robić je sama: mała estetyczna tasiemka zmieniła się w ChouChou (z francuskiego – coś uroczego), recepturka w ChouChou a Kysz. Są piękne i nietrwałe, niszczą się, w miarę jak osiągamy cel.

– O to właśnie chodzi – mówi ich twórczyni. – Patrząc, że moja ChouChou już jest podniszczona, a ja jestem daleko od celu. Muszę przyspieszyć! To mnie mobilizuje.

W używaniu ChouChou wpisana jest filozofia małych kroków: wyznaczaj sobie cele na tydzień, góra miesiąc. Sukcesy spowodują, że będziesz miała ochotę iść dalej. „Przestaną narzekać” (idealna będzie ChouChou z gumką – strzelamy, gdy narzekamy) zamienisz na „Zostanę pozytywną osobą”. „Zreorganizuję jadłospis” zamiast „Schudnę”. „Obdzwońię wszystkich znajomych”, a nie „Będę towarzyską”.

Kiedy osiągniesz ten cel, zaplanuj następny: umówię się na kawę raz w tygodniu, zastąpię kolację owocem, codziennie zaoszczędzę 20 zł. Cel podzielony na etapy sprawia, że lepiej rozumiemy siebie: prowadzimy obserwacje, zauważamy, co sprawia nam problem, a co jest łatwe. ChouChou przypomina, że samo się nie robi, codziennie musisz włożyć jakiś wysiłek, żeby spełnienie marzenia było bliżej.

Więcej informacji na: [www.chouchoulikeme.pl](http://www.chouchoulikeme.pl)

## PRZYDATNE tropy

- **Jedyny w Polsce zespół coachów motywacji błyskawicznej:** [www.instantinfluence.pl](http://www.instantinfluence.pl)
- **Jedyna w Polsce książka autora naukowo opracowanej metody błyskawicznej motywacji:** Michael V. Pantalon „Błyskawiczne wywieranie wpływu...”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- **Inne książki poświęcone tematyce motywacji:** Robert B. Cialdini, Steve J. Martin, Noah J. Goldstein „Mała wielka zmiana. Jak skuteczniej wywierać wpływ”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; Abraham Maslow „Motywacja i osobowość”, PWN; Robert E. Franken „Psychologia motywacji”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

konsekwentna, nie zawodzę samej siebie. Niespecjalnie szanuję ludzi, którzy rzucają słowa na wiatr. Tak, teraz jestem już tego pewna: w motywowaniu siebie i realizowaniu celów chodzi w dużej mierze o szacunek dla siebie.

### TO DZISIAJ!

– Konsekwencja, dotrzymywanie obietnic, szacunek – powtarza za mną Agnieszka Maruda-Spercak. – Co ważnego jest dla ciebie w tym, aby być konsekwentną i spełniać przysiężenia? Szczerze? Nie byłam przygotowana na takie poważne tematy, wydawało mi się, że chodzi o coś w sumie mało istotnego w kontekście życiowych zasad. Nie jestem pewna, czy to dobry czas i miejsce na górnolotne słowa, ale się przełamuję. Zależy mi na tym, żeby mieć pewien fundament, na którym mogę się opierać, który da mi poczucie bezpieczeństwa, zadowolenie. – Czuję się OK, jeśli nie sprawiam zawodu samej sobie – dodaje.

– Co ważnego jest w tych zasadach, o których mówisz? Dlaczego chcesz czuć się bezpieczna, zadowolona? – nie daje za wygraną coach.

– No bo to daje poczucie szczęścia – kwituję.

– Jeśli cotygodniowe spotkania z lektorem francuskiego, a docelowo także włoskiego, przyczynią się do tego, że będziesz bardziej szczęśliwa, to... jaki jest twój następny krok? – uśmiecha się trenerka. I tu mnie ma! Również uśmiecham się, kiedy głośno deklaruje, że napiszę na Facebooku ogłoszenie o poszukiwaniu dobrego lektora. Nagle pada pytanie: – A kiedy to zrobisz? – Dzisiaj – mówię, zdziwiona własną tak szybką odpowiedzią.

Sprawdzam na zegarku: sam proces motywacyjny nie trwał dłużej niż dziesięć minut. Ze spotkania wyszłam z przeświadczeniem, że wszyscy możemy o wiele więcej, niż nam się wydaje. Że doba może się wydłużyć, jeśli tylko bardzo tego chcemy i sprawnie ogarniemy rozkład dni, tygodni. Zamieściłam ogłoszenie, po kilku godzinach miałam już wiadomości od kilku osób. Od znajomej z liceum dostałam numer do Francuzki, która przeprowadziła się do Polski. Idealnie. Teraz jeszcze muszę do niej zadzwonić. Trzymam ten numer przy komputerze, aby nie zapomnieć. Zaraz

**12,4%** Polaków ma kłopoty z codzienną organizacją czasu (Work Service).

skończą mi się wymówki i naprawdę zadzwonię, aby umówić się na pierwszą lekcję jeszcze przed świętami.

Muszę tylko rozwiązać pewien mit na temat motywacji. – Czasem myśli się o kimś, że jest ogólnie życiowo świetnie zmotywowany, że to jego cecha charakteru. Nieprawda. Motywacja to stan, proces, mechanizm – wyjaśnia Agnieszka Maruda-Spercak. – Jeśli będziesz ciągle prowadzić auto na wysokich obrotach, to w końcu zatrzese silnik, prawda? No właśnie. Motywacja pojawia się, ale może też zanikać, maleć, i jest to normalne. Daj sobie do tego prawo.

Z czasem czynność, na której ci zależy, może stać się nawykiem, wejść ci w krew. U mnie tak było z bieganiem. Już nie potrzebuję się do tego motywować! ■

REKLAMA

# NOWA OLIVIA NOWOCZESNA, PIĘKNA I DOJRZAŁA!

NOWA OLIVIA! NOWOCZESNA, PIĘKNA I DOJRZAŁA!

NUMER 2 luty 2016  
cena 2,50 zł (w tym 0,95 VAT)

# olivia

TYLKO  
**2,50**  
ZŁ

## Moda

**W tych dzinsach  
wyglądasz super!**

dobieramy krój  
spodni do figury

## Uroda

**CZERWIEN  
JEST SEXY!**

czyli jak nosić mocną  
szminkę w każdym wieku

## Zdrowie

**NIE PROWOKUJ CUKRZYCY**  
co jeść, żeby nie zachorować

**MATKI SYNÓW,  
MATKI CÓREK**

**8 WAŻNYCH ZASAD**, które mogą ci pomóc  
w wychowaniu pewnej siebie dziewczynki  
i odpowiedzialnego chłopca

# Zawsze mnie kochaj!

NAJPIĘKNIEJSZE KREACJE NA WALENTYNKI  
SUPERKOBIECE I ROMANTYCZNE FRYZURY  
PRZEPISY NA CZEKOLADOWE AFRODYJAKI

BIELIŻNA MODELUJĄCA

**MARTA ŻMUDA  
TRZĘBIATOWSKA**  
„Zwolnilam tempo,  
żeby zrozumieć, co  
dla mnie ważne”

**KUCHNIA**  
Sycące zupy  
na rozgrzewkę  
**Buraczki de luxe**  
na 6 sposobów

**BONUS**  
**35**  
POMYSŁÓW  
NA MAŁE MIESZKANIE  
**NOWY  
PORADNIK  
OLIVII**

## Najwięcej mody i urody!



**JUŻ W SPRZEDAŻY**