

# CONCEPTUL PROVOCĂRILOR ȘI IMPORTANȚA ACESTORA

Atunci când am descoperit provocările, totul a început cu un pariu.

Era trecut de miezul nopții și eram cu un prieten într-un bar. El se antrena pentru un maraton și insista că ar trebui să o fac și eu. După ce am făcut un pariu, am început să mă antrenez pentru maraton.

Pentru o astfel de competiție, experții spun că ai nevoie de 6-8 luni de antrenament. Am avut numai 4 luni și jumătate la dispoziție, însă m-am accidentat și, pentru că m-a durut șoldul îngrozitor, am fost nevoit să iau o pauză de o lună și jumătate.

Cu toate că a fost o povocare, având în vedere timpul redus de antrenament, am reușit să termin maratonul în 5 ore și 36 de minute, din 6 ore disponibile. A fost fantastic!

Apropo, maratonul respectiv s-a întâmplat în anul 2013.

De atunci, m-am provocat să vorbesc în public, să încep un business și, de fapt, să pășesc în afara zonei de confort.

Însă până în 2017, fiecare provocare a avut un proiect în spate.

De exemplu, dacă voiam să vorbesc în public, îmi organizam propriul eveniment sau găseam unul cu o audiență destul de mare (200+ oameni). Însă nu a fost niciodată vorba despre a face ceva în fiecare zi.

## **DACĂ TRATEZI O ACTIVITATE CA PE O PROVOCARE, TE VEI CONCENTRA MAI MULT**

Să luăm ca exemplu micul tău dejun.

Poate că ești obișnuit să îl faci în fiecare dimineață și știi ce se întâmplă. Cunoști fiecare detaliu despre micul tău dejun, din momentul în care îl pregătești până în momentul în care îl mănânci.

Sau poate că nu ...

Ideea este că cu cât privești lucrurile mai mult ca pe o provocare, cu atât mai multe detalii vor deveni vizibile.

Dacă te provoci să pregătești un mic dejun mai bun, mai gustos și care arată mai bine, mai multe detalii vor deveni vizibile pentru că te vei concentra mai mult pentru a îl face mai bun, mai gustos și să arate mai bine.

Același lucru se întâmplă și când iei un obiectiv precum „vreau să alerg pentru a slăbi” și îl schimbi într-o provocare precum „voi ieși în fiecare zi și voi alerga 5 km”.

Vei fi mult mai concentrat pe ceea ce ai de făcut.

## **NEBUNIA DIN SPATELE UNEI PROVOCĂRI**

Dacă de obicei alergi, atunci sunt sigur că exemplul anterior nu a reprezentat o provocare.

Așadar, înseamnă că va trebui să îți cu adevărat setezi o provocare.

Dacă ești obișnuit să alergi câte 5 km, atunci setarea unei provocări cu o astfel de distanță nu te va ajuta. Am descoperit că dacă provocarea pe care o setezi nu mă face să mă simt inconfortabil doar când mă gândesc la ea, atunci nu este o provocare.

Dă voie nebuniei tale să preia controlul și setează ceva care consideri că este dificil de realizat. Nu este vorba despre a atinge un număr, ci mai degrabă despre a te descoperi. Așa că nu te speria dacă numărul este prea ridicat – îți voi povesti mai multe despre acest lucru imediat.

## **DOUĂ TIPURI DE ACTIVITĂȚI PENTRU PROVOCĂRILE TALE**

Primul: ceva ce nu ai mai făcut până atunci.

În cazul meu, înainte de 2017 nu am mai făcut un duș rece din proprie inițiativă. Așadar, a fost ceva nou pentru mine.

Atunci când am făcut research, am găsit foarte multe articole care sugerau că ar fi trebuit să fac câte 5 minute de dușuri reci în fiecare zi. M-am gândit că este prea mult, așa că am luat decizia că 3 minute sunt îndeajuns.

Al doilea: ceva ce ai mai făcut până atunci.

În cazul meu, înainte de 2017 am mai alergat și am alergat destul de mult. Pentru ianuarie 2017, imediat după ce făceam dușurile reci, ieșeam și alergam 3 km. De asemenea, în februarie am încercat să alerg câte 10 km în fiecare zi, însă a funcționat doar pentru primele 9 zile.

Chiar dacă lucrurile nu au ieșit așa cum mi-am dorit, am reușit ceva diferit: 40 de zile consecutive de alergare.

## **DE CE TREBUIE SĂ FIE 30 DE ZILE?**

Conform specialiștilor, a elimina un obicei negativ din

stilul de viață al oamenilor durează 66 de zile.

Chiar dacă acum nu vorbim despre eliminarea obiceiurilor negative, consider că structura celor 66 de zile se aplică.

Zilele 1-22: te vei simți de rahat și în mintea ta vor apărea tot felul de scuze pentru a renunța.

Zilele 23-44: îți vei analiza efortul, rezultatele și vei medita asupra schimbării pe care ești pe cale să o faci.

Zilele 45-66: va trebui să depui și mai mult efort pentru a face schimbarea să se întâmple.

În experiențele mele cu provocările, am descoperit că săptămâna a treia (zilele 14-20) este cea mai dificilă. Acest lucru se întâmplă pentru că nu suntem obișnuiți să facem ceva, în fiecare zi, fără să luăm pauze.

Așadar, de ce 30 de zile?

Scopul provocării de 30 de zile nu este să adauge un nou obicei stilului tău de viață. Sau, cel puțin, acesta nu este scopul principal.

Acest lucru se va întâmpla oricum, însă DOAR DACĂ!

**DACĂ ești capabil să faci ceva pentru 30 de zile,  
vei fi capabil să îl faci pentru restul vieții.  
Însă DOAR DACĂ te bucuri făcându-l.**

Scopul unei provocări de 30 de zile este să te ajute să descoperi mai multe despre tine și despre activitățile care sunt pe placul tău.

În cazul meu, a scrie sau a alerga timp de 30 de zile m-a făcut să conștientizez că iubesc aceste două activități iar acum ele reprezintă obiceiuri.

Altfel, consider că poți să te provoci să faci ceva pentru 200 de zile, nu doar 30. Dacă nu îți place respectiva activitate, o vei urî până să termini cele 200 de zile.

În acest moment, nu vreau să mai merg pe bicicletă pentru cel puțin 3 luni (poate chiar mai mult de atât) pentru că sunt sătul. În iunie 2017, am bicliclit peste 400 de km și a fost cea mai neplăcută provocare. Iar când scriu acest lucru, au trecut mai mult de 6 luni de atunci.

Poate că ți se pare că este un lucru rău, însă nu este. Prin faptul că am descoperit că nu îmi place să bicliclesc atât de mult, am descoperit ceva nou despre mine.

A face ceva pentru 30 de zile îți va oferi posibilitatea de a intra în procesul de auto-analiză al implementării unui nou obicei (ce se întâmplă începând cu ziua 22) și va fi mai mult decât îndeajuns pentru a îți activa procesul cognitiv.

De fapt, acela este momentul în care vei începe să te gândești la ce ai făcut în ultimile 3-4 săptămâni și dacă ți-a plăcut sau nu.

Dacă ți-a plăcut, consider că rămâne o singură întrebare de adresat.

*Dacă vei continua să îl faci, îți va îmbunătăți viața?*

Dacă răspunsul este „da”, atunci transformă activitatea respectivă într-un obicei pozitiv. Dacă răspunsul este „nu”, atunci te-ai ales cu o poveste.

CUM SĂ ÎȚI MĂSORI, ANALIZEZI  
ȘI URMĂREȘTI PROVOCĂRILE

Cea mai ușoară modalitate de măsurare, analiză și urmărire a provocărilor este cu calendarul Seinfeld.

Ți-am pregătit calendarul pentru o provocare de 30 de zile. Așa cum vei observa, este vorba de mai mult decât un calendar.

Numele și semnătura sunt pentru auto-responsabilizare. După ce îți scrii numele și te semnezi, ar trebui să te simți puțin mai responsabil privind provocarea pe care ți-o setezi.

La dată, ar trebui să treci ziua în care dorești să începi.

La activitate, ar trebui să descrii ce vei face în fiecare zi pentru cele 30 de zile. De exemplu, alergi 2 km în fiecare zi.

La motivele 1, 2 și 3, ar trebui să scrii argumente pentru provocarea aleasă. Te vor ajuta mai târziu, în caz că îți vei dori să renunți.

În dreptul pasiunii ar trebui să scrii doar după ce finalizezi provocarea. Va trebui să analizezi dacă activitatea din cadrul provocării respective reprezintă o pasiune sau nu.

La rezultatele așteptate va trebui să faci puțină matematică, înainte și după provocarea de 30 de zile. Dacă îți setezi să alergi câte 2 km în fiecare zi pentru 30 de zile, la sfârșitul celor 30 de zile vei avea 60 de km. Acesta este rezultatul așteptat.

Însă este posibil să alergi mai mult sau mai puțin, așa că îți recomand să tragi linie la sfârșit de lună și să analizezi efortul depus.



Nume \_\_\_\_\_ Semnătură \_\_\_\_\_ Dată \_\_\_\_\_

Activitate \_\_\_\_\_

Motivul 1# \_\_\_\_\_

Motivul 2# \_\_\_\_\_

Motivul 3# \_\_\_\_\_

Pasiune \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Rezultate așteptate

ÎNAINTE \_\_\_\_\_ DUPĂ \_\_\_\_\_

BENEFICII CĂRORA  
SĂ LE ACORZI ATENȚIE

Dacă îți setezi o provocare precum „vreau să alerg 2 de km în fiecare zi”, care reprezintă un total de 60 de km, însă la sfârșitul celor 30 de zile vei avea numai 35 de km alergați, s-ar putea să fii dezamăgit.

Însă de ce să fii dezamăgit când, de fapt, ai reușit ceva fantastic?

A alerga 35 de km într-o lună nu este ceva ce multă lume poate reuși. Mai mult, ar trebui să te bucuri de experiența de a alerga, nu de atingerea unei cifre. Așadar, care sunt beneficiile pe care eu le caut într-o provocare?

## **ÎMI DORESC SĂ DESCOPĂR MAI MULTE DESPRE MINE**

Poate că voi afla ceva nou despre limitele mele și despre felul în care le pot depăși. Poate că îmi voi înțelege mai bine punctele forte.

Nu știu ce o să se întâmple și nici nu mă aștept să se întâmple ceva anume.

Singurul lucru pe care vreau să îl fac este să fiu atent la detalii și să mă concentrez pe ceea ce am de făcut (efortul pe care trebuie să îl depun zilnic) în loc să mă concentrez pe ceea ce s-ar putea întâmpla (rezultatul așteptat).

Nu spun că nu ar trebui să acorzi atenție rezultatului așteptat, însă acesta nu este la fel de important precum alte beneficii.

## **ÎMI DORESC SĂ MĂ BUCUR DE FIECARE PAS PE CARE ÎL FAC**

Sfârșitul aventurii nu este la fel de importantă ca aventura în sine.

Reușita nu este la fel de importantă precum acțiunile pe care le ai pentru a pune mâna pe reușită.

Cu alte cuvinte, nu încerc să fiu cel mai bun. Însă încerc să fac tot ce îmi stă în putință, în fiecare zi, astfel încât să obțin cât mai multe de pe urma provocării mele.

## **ÎMI DORESC SĂ AM POVEȘTI PE CARE SĂ LE SPUN**

Este fantastic că, la sfârșitul fiecărei provocări, am parte de cel puțin o poveste pe care să o împărtășesc cu restul oamenilor.

Iar acele povești mă vor ajuta să mă conectez cu oamenii.

În acest moment, dacă oamenii vorbesc despre dușuri reci, biciclit, alergat, meditare, scris și citit, pot să mă alătur conversației și să le povestesc despre experiențele mele din cadrul provocărilor de 30 de zile.

Este fascinant!

Însă de ce cifrele din spatele unei provocări de 30 de zile nu sunt importante?

Pentru că sunt doar niște cifre.

Nu contează dacă voi scrie 70.000 sau 100.000 de cuvinte într-o singură lună. Ce contează mai mult de atât este felul în care, a scrie atât de multe cuvinte, mă va schimba și îi va impacta pe ceilalți. Acela este cel mai valoros rezultat.