

Slight Edge (sheadovas/artykuly/rozwoj-osobisty/slight-edge/)

Sie 12, 2014 / Rozwój osobisty (sheadovas/category/artykuly/rozwoj-osobisty/)

Witam, w tym artykule chciałbym Was zachęcić do sięgnięcia po książkę **Slight Edge**, a to dlatego że potrafi ona zmienić w bardzo dużym stopniu sposób w jaki podchodzimy do różnych czynności.

Zacznijmy może od tego czym właściwie jest Slight Edge, czy też filozofia „Lekkiej Przewagi” wg tłumacza google.

W wielkim skrócie jest to sposób myślenia, a także postępowania w codziennym życiu. Pokazuje, że małe decyzje które podejmujemy każdego dnia mają ogromny wpływ na nasze życie mimo, że z pozoru mogą wydawać nam się mało ważne.

Warto zaznaczyć nie są to jakieś wielkie decyzje, do których podjęcia stawiamy sobie trudne w wyborze wyjścia, nie wydają nam się wtedy istotne nie ma tutaj absolutnie nic dramatycznego. Te problemy/pytania są wręcz banalne i są jednocześnie **„easy to do”** i **„easy not to do”**, czyli łatwe do zrobienia i jednocześnie trudne. Potrzebujesz pewnie przykładu takiej czynności. Wyobraź sobie taką sytuację:

Nastawiłeś sobie budzik, lecz jest niedziela, świeci słońce, masz ochotę jeszcze pospać. Tutaj stoisz przed wyborem możesz zignorować budzik i jeszcze pospać, albo wstać i zrobić coś dla siebie: rozwinąć swoją wiedzę, popracować dalej nad projektem. Jak łatwo byłoby wstać aby porobić coś pożytecznego, ale i jak jednocześnie trudno („easy to do” i „easy not to do”).

Czym jest Slight Edge w bardzo dobry sposób zachęca film Mirosława Zelenta (<https://www.youtube.com/watch?v=OAYwuL0tSLA>).

Aby zmusić Slight Edge do „działania”, nie trzeba wiele. Wystarczy jedynie zadbać o wykonywanie prostych pozytywnych czynności każdego dnia.

Slight Edge bardzo dobrze się sprawdza w nauce programowania i założenia Slight Edge w dużej mierze pokrywają się z tymi co piszą tutorzy w swoich poradnikach, że trzeba poszerzać swoją wiedzę każdego dnia o jakiś fragment a pewnego dnia zauważymy, że te kilkadziesiąt minut każdego dnia, które poświęciliśmy na poszerzanie wiedzy zaowocowało zdobyciem sporego doświadczenia i wiedzy.

Ja zacząłem stosować Slight Edge poprzez poświęcenie 20min każdego dnia na bieganie. Nie jest to dużo, ale na tyle mało, że zawsze mogę znaleźć czas na pobieganie i mogę wam powiedzieć, że już zauważam sporą różnicę między swoją kondycją jeszcze sprzed 2-3 miesięcy kiedy nie biegałem, a teraz.

Stosowanie Slight Edge bardzo pomaga w wielu dziedzinach, życia i zawsze skupia się na wykonywaniu czynności easy to do i easy not to do.