

# Slight Edge – Drobną Przewagą (sheadovas/artykuly/rozwoj-osobisty/slight-edge-drobna-przewaga/)

Maj 30, 2015 / Rozwój osobisty (sheadovas/category/artykuly/rozwoj-osobisty/)

Dzisiaj porozmawiamy sobie o tym dlaczego warto.

## Preludium

Dzisiaj postaram się Was przekonać do sięgnięcia do wspaniałej filozofii życia (nie tylko) dla programistów, ale dla każdego jaką jest *Slight Edge*. Nauczony doświadczeniem postaram się pokazać dlaczego warto na konkretnym, życiowym przykładzie, bo parafrazując: *jakość i łatwość z jaką absorbujemy nową wiedzę, filozofie, czy idee zależą od dobranych przykładów*. Zatem nie tracąc już więcej czasu i korzystając z tej naturalnej intuicji przedstawmy sobie czym jest Slight Edge.

## Interludium

Zatem: czym jest *Slight Edge*? Tutaj narzuca mi się pytanie: „a czym jest życie?”.

Życie jest robieniem czegoś, bardzo często powtarzaniem tych samych czynności każdego dnia: wstawaniem, chodzeniem do pracy/uczelni, pracą nad własnymi zainteresowaniami, itd.

*Slight Edge* jest dokładnie tym samym, *Slight Edge* to powtarzanie, jest czymś niezwykle prostym i łatwym (ale i trudnym jednocześnie) co niestety odstrasza bardzo wiele osób, bo jest za łatwe, jest wręcz za darmo, a jak coś jest za darmo to wiadomo, że nie działa. Jedyną różnicą jest to, że osoby stosujące Slight Edge w swoim życiu są zdecydowanie szczęśliwsze. Możesz się zapytać: „czym różni się ich powtarzanie tych samych rzeczy każdego dnia, od mojego powtarzania?”.

Tą różnicą jest dokonywany wybór: wybrana ścieżka którą postanawiają iść i na pozór nie mająca znaczenia.

# Algorithm of Success

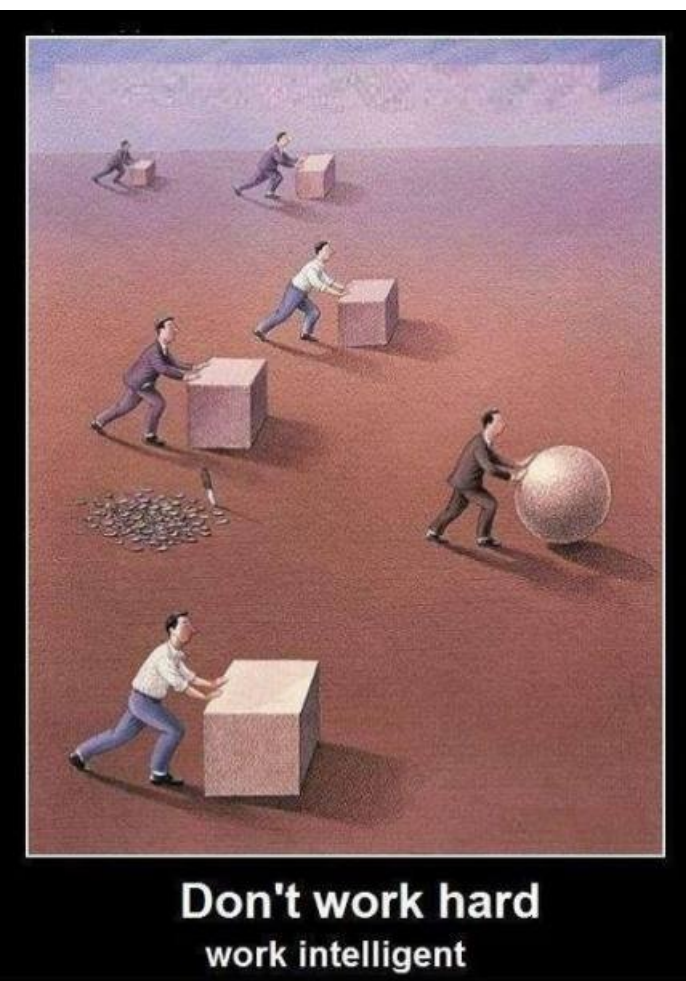
```
while(noSuccess)
{
    tryAgain();

    if(Dead)
        break;
}
```

Każdego dnia stajesz też przed wyborami, pozornie nieważnymi, a gdy musisz wybierać, często pewnie wybierasz „lepszą” i przyjemniejszą część leczy tylko w krótkiej perspektywie czasu, a małe decyzje mają znaczenie, nie wierzysz? Wyobraź sobie taki obrazek:

Wstajesz rano, możesz wstać i pouczyć się, wyjść na spacer, zrobić cokolwiek co wpłynie na ciebie pozytywnie, albo możesz dalej spać, wybór pozornie jest prosty bo jaki wpływ na twoje życie ma jeden raz kiedy postanowisz dłużej pospać, czy poleżeć? Teraz pomyśl ile jest takich poranków w ciągu, kiedy postanawiasz nic nie robić? Myślę, że sporo. Jak łatwo zamiast wciąż leżeć jest wstać i wybrać się na ten czas na spacer, który w jakimś infinitezymalnie małym stopniu mógłby wpłynąć na ciebie pozytywnie, pomyśl czy twoje zdrowie nie wyglądałoby lepiej po zsumowaniu takich krótkich spacerów... Właśnie. Jak mogłoby być cudownie, jakie to jest łatwe i trudne.

Tym jest *Slight Edge*: wybieraniem tych pozytywnych małych czynności, niczym więcej. Jaka piękna prosta idea, która ma niezwykłą siłę w działaniu, nie wymaga wiele wysiłku, wymaga jedynie poświęcenia odrobiny czasu każdego dnia.

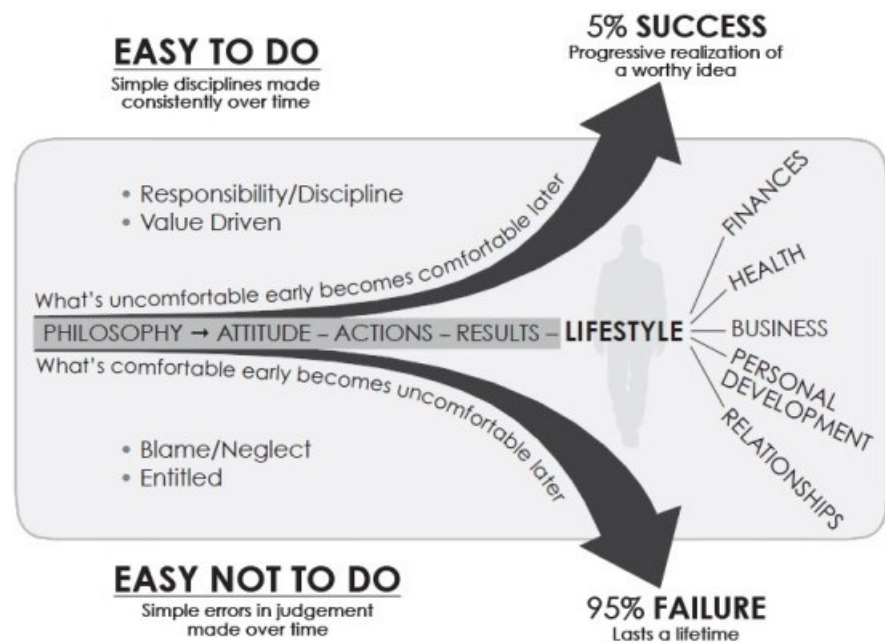


W dzisiejszych czasach oczekujemy, że wszystko zacznie działać dokładnie w tej samej chwili co naciśniemy przycisk, jeżeli coś nie działa szybko to nie działa, śpieszymy się, nie mamy na nic czasu. Ta ideologia jest błędna, dziurawa, zakłada jedynie chwilowe czerpanie satysfakcji nie daje zabezpieczenia na przyszłość.

Pomyśl jak będziesz wyglądał za 10-20 lat przy obecnym sposobie życia, śmiało. Gdy zaczniesz wyobrażać siebie nie okłamuj się, „że jakoś wszystko się ułoży”. Jeżeli nie zaczniesz działać teraz to nic się nie zmieni. Żaden przebłysk super mocy nie zmieni twojego życia. Zdrowia, szczęścia czy sukcesu nie zdobywa się przy użyciu jednego kliknięcia.

Masz jeszcze w głowie ten obraz siebie za te 10-20lat? Teraz wyobraź sobie, że zacząłeś powtarzać jedną pozytywną rzecz każdego dnia, np postanowiłeś biegać przez 20min każdego dnia. Teraz pomyśl jak możesz wyglądać choćby za rok... Po mniej więcej roku każdy kto biega już przynajmniej zaczął zmieniać dietę na zdrowszą, co za tym idzie poprawi się nie tylko twoja kondycja, ale i zdrowie.

Idźmy dalej: jak widzisz się za 5, 10, 15 i 20 lat? Biegasz, jesteś na pewno zdrowszy, masz więcej energii, chęci do życia co skutkuje wieloma innymi pozytywnymi skutkami. Pomyśl: to tylko 20min biegu każdego dnia, wręcz nie do uwierzenia, tak proste i tak trudne.



(<https://i2.wp.com/www.shead.ayz.pl/wp-content/uploads/2015/05/the-slight-edge.jpg>)

Możesz się zapytać: „skoro to takie proste, to dlaczego mało kto to stosuje”. Właśnie. Dzieje się tak, ponieważ ludzie dążą do samozniszczenia i podświadomie dążymy do niepozwolenia innym, aby odnieśli sukces, boimy się konkurencji. Dzieje się to tak dlatego, że w pewnym sensie nie chcemy być szczęśliwi, nie chcemy zmieniać swojego życia.

Musisz wiedzieć, że inni ludzie są jak grawitacja, będą ciągnęli cię w dół, gdy ty chcesz się wznieść, będą cię zniechęcać uwagami typu: „po co robisz?”, „po co się męczyć”, czy też „i tak ci się nie uda”. To jest smutna prawda, wiele razy spotykałem się z podobnymi komentarzami gdy zaczynałem programować, pisać bloga, czy biegać. Za każdym razem znalazły się osoby, które wytykały to co robię jako dziwne i niepotrzebne, jakby to było coś złego, że chcę coś zmienić w swoim życiu lecz mimo to nie poddałem się dzięki wsparciu paru osób, czy też własnego samozaparcia w dążeniu do celu.

Wiecie co? Dzisiaj mogę tym osobom zaśmiać się w twarz za każdym razem gdy pokazuję im co dzisiaj osiągnąłem: jestem programistą, robię rzeczy jakie mi się nie śniło; mam bloga, który cieszy się popularnością mimo, że na początku walczyłem o każde pojedyncze wyświetlenie; biegam, moja kondycja i zdrowie jest w dużo lepszym stanie niż wcześniej. Dzisiaj ci co ściągali mnie w dół zazdroszczą mi tego co udało mi się osiągnąć. A to tylko 20min każdego dnia.

## Przykład z życia

Chciałbym Wam opowiedzieć historię, która pokaże siłę *Slight Edge*. Nie będzie tutaj akcji (przysłowiowych pościgów i wybuchów), nie też będzie superbohaterów, którzy mają nadnaturalne moce i nie będzie nagłych przebiegów geniuszu, czy nadzwyczajnych zwrotów akcji, które nagle zmieniły przebieg akcji o 180 stopni. To będzie moja historia, historia o tym jak działa *Slight Edge* w codziennym życiu.

Nigdy nie lubiłem biegać, nigdy nie przepadałem za uprawianiem sportu. Co zionie hipokryzją, gdyż dzisiaj uważam bieganie za jeden z najwspanialszych sportów.

Pomysł rozpoczęcia biegania nie spadł na mnie jak grom z jasnego dnia, w ciągu jednej godziny czy dnia nie zmieniłem swoich poglądów o 180 stopni. To był zwykły normalny dzień po maturach (de facto to było gdzieś w czerwcu), dzień jak co dzień. Podczas przeglądania internetu natrafiłem na materiał Mirosława Zelenta: Rozwój osobisty: Droga przewaga – metoda Slight Edge (<https://youtu.be/OAywuL0tSLA>). Ten materiał zainspirował mnie tak bardzo, że jeszcze w tym samym tygodniu nabyłem własny egzemplarz *Slight Edge* Jeffa Olsona i wtedy zacząłem czytać, a nie ma nic gorszego niż człowiek, który zaczyna czytać, bo gdy zaczyna czytać to zaczyna myśleć.

Wtedy pojawiła się u mnie w głowie prosta pojedyncza myśl: „może by warto zacząć biegać?”, nic więcej: prosta, niezobowiązująca idea (zacerpnięta częściowo z książki), która jednak się rozwijała i w końcu postanowiłem wyjść pobiegać (to był przełom czerwca i lipca).

To był mój Wielki Dzień. Przełom. Dzień sukcesu i porażki. Pierwszy bieg był ciężki, już pomijając aspekt fizyczny, pierwszy bieg był trudny na aspekcie psychologicznym: ciężko było wyjść biegać, coś zmienić w swoim życiu na lepsze, zamienić niebieganie w bieganie, jednak zrobiłem to. Przebiegłem krótki bo krótki, ale jednak jakiś dystans z własnej woli.

Kolejne biegi wcale nie były lżejsze, tak się zdarza, że nieraz jest bardzo ciężko utrzymać pozytywny zwyczaj wciąż powtarzając go każdego dnia i nie będę oszukiwał – poległem, po tygodniu biegania miałem przerwę, bo coś się wydarzyło i ciężko było wrócić, łatwiej jest nic nie robić.

Jednak znowu wróciłem po przerwie i jak się okazało muszę zacząć od zupełnego zera, takie jest Slight Edge, jeżeli zrobisz sobie przerwę musisz zacząć od nowa, od zupełnego zera i to jest piękne, ponieważ w jakim wieku, czy stanie byś nie był tak zawsze możesz zacząć od czystej karty.

Tym razem udało mi się wytrzymać dłużej, nabyłem już nieco kondycji. Po miesiącu biegania widziałem już pierwsze efekty: miałem lepszą kondycję, więcej energii i chęci do życia. Niesamowite co potrafi zrobić 20min powtarzania jednej pozytywnej czynności każdego dnia.

Pod koniec wakacji byłem już w stanie przebiec na spokojnie 5km, zachowując moją złotą proporcję, czas jaki poświęcałem na bieganie wciąż nie wynosił więcej niż 20 minut, a tak bardzo mnie to zmieniło.

Nadeszły studia i do tej pory „upadłem” już wiele razy, zdarza mi się nie raz przerwać bieganie, jednak zawsze wracam i zawsze gdy wracam czuję radość z biegania i za każdym razem jestem w stanie zobaczyć jak pozytywnie bieganie na mnie wpływa.

## Postludium

Wiemy już, że dążymy do własnego nieszczęścia, jeżeli chcielibyśmy narysować wykres poziomemu naszego szczęścia od czasu najprawdopodobniej przypominałby parabolę, to jak się zachowujemy przypomina też nieco pływanie, gdy jesteśmy na dnie to mimo wszystko odbijamy się od dna i dążymy do powierzchni niszcząc swoje negatywne zwyczaje (egzamin y coraz bliżej więc zajmujemy się samorozwojem), gdy udało nam się przetrwać (zdaliśmy egzamin y) następuje punkt zwrotny i powracamy do naszych negatywnych zwyczajów znów dążąc do dna.

*Slight Edge* pomaga zmienić ten wykres, na początku jest ciężko, trzeba włożyć wiele w pracy w to aby jakoś iść do przodu, lecz po pewnym czasie *Slight Edge* zaczyna pracować za nas i nie wymaga wiele naszej ingerencji, wykres zaczyna przypominać wykres funkcji wykładniczej.

O wielu rzeczach tutaj nie wspomniałem o wielu powiedziałem bardzo pobieżnie, jednak nie chcę tutaj wręcz przepisywać samej książki, a chciałbym Was zachęcić do samodzielnej eksploracji tej filozofii. Gratuluję tym co wytrwali w tym artykule do końca oraz jeszcze raz zachęcam do samodzielnego wgłębienia się w lekturę *Slight Edge*.

Udanego zmieniania swojego wykresu szczęścia w funkcję wykładniczą,

*Code ON!*