

Antykruchość w samokontroli: Jak czerpać korzyści z nieprzewidywalnych sytuacji

By kama3 kama3

paź 4, 2025

Oswajaj niepewność zamiast jej unikać. Wielu ludzi marzy o świecie, w którym wszystko jest przewidywalne, policzalne i możliwe do wdrożenia bez ryzyka. Ale ten świat istnieje tylko w naszych umysłach. Dlatego stresuje ich sama wzmianka o czymś nieprzewidywalnym. Ale co właściwie oznacza oswojenie niepewności? Jeśli spojrzę na mój idealny tydzień i mój dzienny harmonogram, mam do dyspozycji tzw. okresy buforowe. Te okresy są zaprojektowane właśnie po to, by amortyzować lub absorbować niepewne zdarzenia. A tak przy okazji, gorąco polecam stworzenie własnego idealnego tygodnia, ponieważ nauczysz się dzięki temu niesamowicie wiele. Zapraszam do wzięcia udziału w moim cotygodniowym i dziennym wyzwaniu planowania. Opcje są lepsze niż ograniczenia. Zawsze lepiej mieć kilka opcji do wyboru niż tylko jedną. To stawia Cię w trudnej sytuacji. W stresujących sytuacjach zawsze możesz zadać sobie następujące pytania: Jak teraz zresetować swoje priorytety? Jak mogę zaczerpnąć powietrza? Bez czego mogę/muszę się teraz obejść? Co mogę odłożyć? Co mogę uprościć (kilka sugestii znajdziesz w tym artykule)? Co mogę wyeliminować, zautomatyzować lub delegować? Jeśli nie ma odpowiedzi na żadne z tych pytań, znajdujesz się w trudnej sytuacji. Można jej uniknąć, odpowiadając na te pytania już na wczesnym etapie.

Porażka jest warunkiem koniecznym aby system jako całość pozostał antykruchy, znaczna część jego komponentów musi być krucha. Na pierwszy rzut oka może to brzmieć sprzecznie, ale po bliższym przyjrzeniu się okazuje się to całkowicie logiczne. Sukces i porażka poszczególnych komponentów dostarczają systemowi informacji, które mówią mu, co działa, a co nie. Jest to szczególnie ważne w naszej ewolucji, ponieważ wszystko, co zawodzi w procesie ewolucji, ginie. Zatem każda porażka prowadzi do ogólnej poprawy w innych formach życia.

[Read more](#)