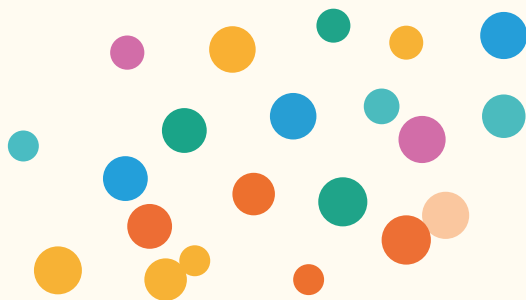
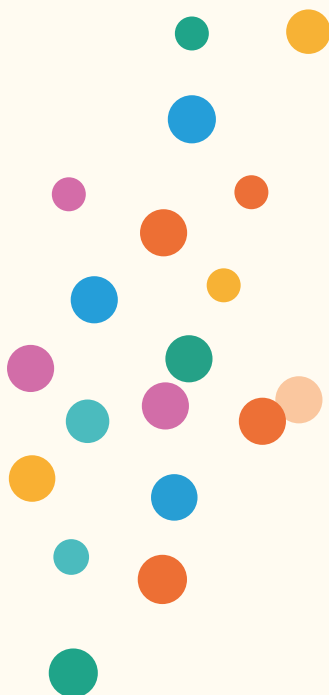




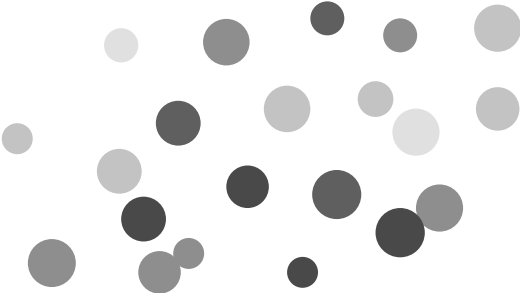
Małe życiowe eksperymenty

Jak radzić sobie
z presją celów
i nie bać się zmian

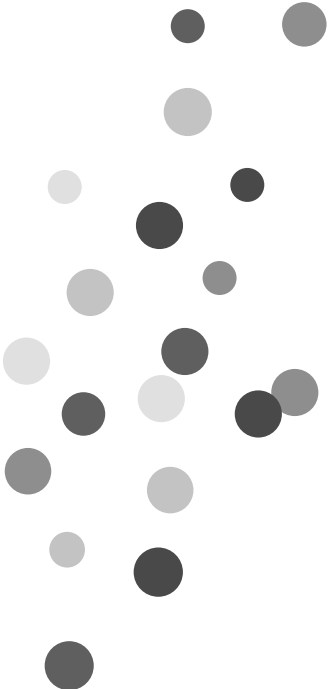


Anne-Laure
Le Cunff

neuronaukowiec
ekspert świadomej ciekawości



Małe życiowe eksperymenty



**Jak radzić sobie
z presją celów
i nie bać się zmian**

**Anne-Laure
Le Cunff**

Przekład Dorota Gasper

Spis treści

WSTĘP Żegnaj liniowe życie	15
----------------------------	----

PAKT – Zobowiązanie do ciekawości

1. Dlaczego wyznaczanie celów jest nieskuteczne	29
2. Ucieczka przed tyranią celu	45
3. Pakt mający na celu przekształcenie wątpliwości w eksperymenty	63

DZIAŁANIE – Praktykuj uważną produktywność

4. Głębsze zrozumienie czasu	81
5. Prokrastynacja nie jest twoim wrogiem	105
6. Siła intencjonalnej niedoskonałości	125

REAKCJA – Współpracuj z niepewnością

7. Tworzenie pętli wzrostu	139
8. Sekret podejmowania lepszych decyzji	157
9. Jak tańczyć z zakłóceniami	173

WPŁYW – Rozwijaj się wraz ze światem

10. Jak odblokować przepływ społeczny	187
11. Nauka na forum publicznym	205
12. Życie wykraczające poza spuściznę	233

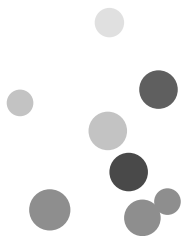
ZAKOŃCZENIE Witaj eksperymentalne życie	253
---	-----

ZAŁĄCZNIK

Zestaw narzędzi eksperymentatora	261
Przewodnik po refleksji	263

DODATKOWE MATERIAŁY

Sztuka pielęgnowania ogrodu umysłu	267
SŁOWNICZEK	269
PODZIĘKOWANIA	277
O AUTORCE	281
Przypisy	283



WSTĘP

Żegnaj liniowe życie

„Jesteś pewna?”, zapytała mnie moja menedżerka z autentyczną troską w głosie. Miałam dwadzieścia siedem lat, mieszkalam w San Francisco i właśnie złożyłam wypowiedzenie w firmie Google. Dobrowolnie odchodziłam z pracy, która była moim marzeniem: niesamowite zarobki, podróże zagraniczne, ambitne zadania odpowiadające moim umiejętnościom, interesujący współpracownicy i pozornie nieograniczone możliwości rozwoju, gdybym nadal chciała piąć się po szczeblach kariery. Kiedy dostałam tę pracę zaraz po studiach, moich rodziców rozpierała radość jak nigdy wcześniej. Mnie też! Miałam szansę wkroczyć do samego centrum świata technologii.

Pytanie mojej menedżerki miało więc sens. Nie, nie byłam pewna, czy postępuję właściwie. Ale nie wyraziłam głośno swoich wątpliwości. Zamiast tego pewnie skinęłam głową, przytuliłam szefową i podziękowałam jej za te lata, które mnie ukształtowały.

Prawdopodobnie zadajesz sobie teraz pytanie: **Dlaczego?**

Siedziba firmy Google w Kalifornii nie była typowym miejscem, w jakim można by się mnie spodziewać. Jestem Francuzką algierskiego pochodzenia, wychowałam się w Paryżu. Moja matka urodziła się w miejscowości Sidi Okba w Algierii, znanej w starożytności jako „miasto magii”¹ ze względu na niezwykle zdolność przyciągania duchowych przywódców. Zlokalizowane na skraju Sahary miasto było miejscem spotkań Arabów i Beduinów, handlujących przyprawami, wielbłędami i tkaninami. Mój ojciec urodził się w ufortyfikowanym francuskim mieście Dinan, które przez wiele stuleci było strategicznym punktem komunikacyjnym między Normandią a Bretanią². Słynie ono z jednego z największych festiwali upamiętniających kulturę średniowieczną w Europie³. Ludzie zbierają się tłumnie, by podziwiać mury miejskie i uczestniczyć w corocznych wydarzeniach tematycznych, takich jak „Bramy wyobraźni” czy „Czasy budowniczych”.

Święta Bożego Narodzenia w mojej rodzinie upływały pod znakiem indyka halal i szampana. We Francji chodziłam do szkoły w minispódniczkach, a podczas wizyt u rodziny w Algierii zakrywałam włosy szalem. Mój ojciec, w duchu francuskiej tradycji matematycznej, uczył mnie o fraktalach i teorii chaosu, a matka dzieliła się arabskimi przysłowiami.

Choć pochodzili z różnych światów, rodzice byli zgodni co do jednego: wagi pilnej nauki i mądrego wyboru kariery. Byłam pierwszą kobietą w rodzinie, która podjęła studia wyższe, zachęcana zarówno przez ojca, bo widział w tym drogę do sukcesu, jak i przez matkę, która widziała w tym drogę do przetrwania. Mój program nauczania – nauki ścisłe i biznes – został dobrany tak, by zwiększać szanse na dobrą pracę.

Jako dziecko internetu zawsze byłam zafascynowana tym, jak ożywają piksele. Nastoletnie lata spędziłam na zaspokajaniu

swojej ciekawości na wiele dziwacznych i niezwykłych sposobów: prowadziłam samodzielnie kodowanego bloga, którego wygląd zmieniał się co kilka tygodni, tłumaczyłam mało znane japońskie piosenki na francuski i zarządzałam internetową społecznością młodych pisarzy. Każdego dnia miliony ludzi na całym świecie wchodziły do internetu, aby się uczyć, nawiązywać kontakty, majsterkować i tworzyć. Nad mechanizmami działania tego wszystkiego unosiła się aura tajemniczości, a użytkownicy darzyli ogromnym szacunkiem magików z firm takich jak Google, którzy splatali te wszystkie nici, tworząc sieć WWW.

Na rozmowę kwalifikacyjną w firmie Google dostałam się przez szczęśliwy zbieg okoliczności po tym, jak w samolocie do San Francisco rozmawiałam z nieznanym o przyszłości technologii. Przeszłam przez intensywny proces rekrutacji i dostałam pracę – tę idealną. Gdy dotarłam na kampus, rozpiekało mnie szczęście, ale czułam też lekkie ukłucie wątpliwości – zmagalam się z typowym syndromem oszusta.

Google słynie z tego, że bazuje na danych, więc każdy powierzony mi projekt miał jasno określone cele. Sukces zawodowy również dało się ująć w dwóch namacalnych kategoriach: szczeblach kariery i stażu pracy. Proces awansu opierał się na kryteriach, które dokładnie określały, jakie umiejętności trzeba posiadać, aby wspiąć się na kolejny poziom. Bez zgadywania i kombinowania. Wszystko zostało wyraźnie rozplanowane.

Zainspirowana przez rówieśników, wspierana przez rodziców i przyjaciół we Francji, postanowiłam konsekwentnie pięć się po szczeblach kariery. Planując dni, rozdzielałam je na kilka trzydziestominutowych bloków, szybko odpowiadałam na wszystkie e-maile, zgłaszałam się na ochotnika do dodatkowych projektów, a nawet znajdowałam czas na indywidualne

spotkania z mentorami, którzy pomogli mi zaplanować kolejne kroki w karierze w Google. Latałam po całym świecie na konferencje i targi. Wkrótce dostałam awans i zaczęłam odpowiadać za międzynarodowe projekty w zespole ds. zdrowia cyfrowego. Czasami musiałam odwoływać spotkania towarzyskie, aby pracować po godzinach nad prezentacjami, ale wierzyłam, że warto ponieść tę ofiarę. Moja droga była już wytyczona – jedyne, co musiałam zrobić, to piąć się po szczeblach kariery.

OD JEDNEJ DRABINY DO DRUGIEJ

Amerykański psychiatra Irvin Yalom opisuje doświadczenia przebudzenia – wydarzenia, które wytrącają nas z rutyny, burzą nasze mury obronne i otwierają nowe możliwości. Niektóre z nich bywają trudne, jak utrata bliskiej osoby, rozwód, wojna czy choroba. Inne można określić jako „rodzaj małej egzystencjalnej terapii szokowej”⁴ – to trzeźwiące myśli, które prowadzą do ponownego zastanowienia się nad tym, jak naprawdę żyjemy. W moim przypadku rozbudzenie świadomości wymagało zaistnienia obu typów wydarzeń.

Pewnego ranka, kiedy szykowałam się do pracy, zauważyłam, że moje ramię zrobiło się fioletowe. Udałam się do gabinetu lekarskiego w siedzibie Google, skąd skierowano mnie do szpitala Stanford. Lekarze wykryli skrzep krwi, który mógł przemieścić się do płuc. Konieczna była operacja. Tak bardzo martwiłam się, że moja nieobecność wpłynie negatywnie na bieżące projekty zespołu, że poprosiłam o przełożenie operacji. Chciałam ją zaplanować na czas, gdy wszyscy będą poza biurem z powodu firmowego wyjazdu integracyjnego. Moja menedżerka byłaby wściekła, gdyby się o tym dowiedziała, więc jej nie powiedziałam.

Kiedy moi przyjaciele odbierali mnie ze szpitala po operacji, zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie. Ja w środku, na wózku inwalidzkim, uśmiechnięta, z bukietem kwiatów w rękach. Moja twarz wyglądała tak samo jak przed operacją, ale już czułam, że coś się we mnie zmieniło. Szybko doszłam do siebie i wróciłam do pracy. Wciąż osiągałam swoje cele i wspierałam zespół, ale moje wysiłki wydawały się mechaniczne.

Niedługo potem pojechałam do Francji na święta Bożego Narodzenia. Pierwszy raz od roku. Byłam otoczona przez przyjaciół i rodzinę, których nie widziałam całe wieki. Ktoś zapytał: „I co tam u ciebie słyszać?”. Takie zwyczajne pytanie, a jednak... Kiedy automatycznie odpowiedziałam, że w pracy jest świetnie, a San Francisco bardzo mi się podoba, po raz pierwszy usłyszałam, jak martwo brzmiał mój głos.

Jak naprawdę **wyglądało** moje życie?

Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Byłam zbyt zajęta, ciągle skupiałam się na dokończeniu kolejnego zadania albo osiągnięciu następnego celu. Moje życie było przecież spełnieniem marzeń – więc oczywiście wszystko musiało być wspaniałe.

Tysiące kilometrów od San Francisco w końcu pozwoliłam sobie na szczerość i zmierzyłam się z tym pytaniem. Życie nie było straszne, ale nie było też wspaniałe. Prawdopodobnie cierpiałam na wypalenie zawodowe, ale to tylko przejaw głębszego problemu. Codzienna rutyna, zasady awansu i wspieranie się po kolejnych szczeblach kariery pochłonęły mnie do tego stopnia, że straciłam zdolność dostrzegania czegośkolwiek innego. Przestałam pytać, czego chcę w danym dniu, a nawet czego pragnę w przyszłości.

I pomimo tej nieustannej harówki, zaczynałam odczuwać znudzenie. Choć w młodości kierowałam się autentyczną chęcią

uczenia się i rozwoju, to teraz podążałam wyznaczoną ścieżką, którą wydeptało przede mną wielu moich kolegów.

Uświadomienie sobie, co czuję, było jak porażenie prądem. Większość ludzi potrafi zbudować satysfakcjonujące, zrównoważone życie na fundamencie pracy w Google. Ja do nich jednak nie należałam. Gdy po świętach wróciłam do biura, już pierwszego dnia złożyłam wypowiedzenie.

Z perspektywy czasu widzę, że po odejściu z pracy przydałaby mi się chwila na refleksję. Nie byłam jednak w stanie poradzić sobie z lękiem rodzącym się na myśl, że z cenionego pracownika stałam się bezrobotnym nikim. Mama już się martwiła, że trafię do schroniska dla bezdomnych. Dlatego natychmiast rzuciłam się w wir kolejnej społecznie uświęconej przygody: po zakończeniu pracy w dużej firmie technologicznej, dzięki której rozwinęłam sieć kontaktów oraz odłożyłam odpowiednią sumę pieniędzy, zerwałam złote kajdany i ruszyłam z własną działalnością.

Przeprowadziłam się do Europy i założyłam start-up technologiczny.

W ciągu roku młoda firma została uznana przez magazyn „WIRED” za jeden ze „start-upów z branży opieki zdrowotnej, o których musisz wiedzieć”⁵. Rozstałam się z osobą, z którą zakładałam biznes, a potem zostałam przyjęta do prestiżowego programu akceleracyjnego dla start-upów, gdzie poznałam nowego partnera biznesowego⁶. Poświęciliśmy mnóstwo czasu na tworzenie prezentacji i spotkania z potencjalnymi kontrahentami. Byłam tak zajęta, że nie zauważyłam, iż przeskoczyłam z jednego rodzaju hiperkoncentracji nastawionej na rezultaty do drugiego⁷.

Dopiero gdy nie udało nam się przejść do kolejnego etapu programu i musieliśmy zamknąć firmę, pozwoliłam sobie na chwilę wytchnienia. Prawdę mówiąc, nie miałam wyboru.

Nie istniał oczywisty następny krok. Po latach wysiłków w końcu dotarłam do miejsca, do którego nigdy wcześniej nie pozwalałam sobie dojść: przyznałam sama przed sobą, że się pogubiłam.

I to była najbardziej wyzwalająca myśl, jaka kiedykolwiek pojawiła się w mojej głowie.

U PROGU ZMIANY

Być może znasz „podróż bohatera”, schemat narracyjny opisany po raz pierwszy przez mitoznawcę Josepha Campbella w jego wpływowej książce *Bohater o tysiącu twarzy*⁸, obecny w opowieściach różnych kultur i epok. Stawiamy czoła wyzwaniom, zanurzamy się w otchłań nieznanego i musimy znaleźć sposób, by przedrzeć się na właściwą ścieżkę oraz wyjść z tej podróży odmienieni. Tak jak w mitach, życie składa się z cykli zagubienia i odnajdywania siebie na nowo.

Czując się zagubiona i jednocześnie wolna, zaczęłam traktować ten czas przejściowy nie jak ślepą uliczkę, z której należy się czym prędzej wydostać, ale jak przestrzeń wartą eksploracji. Z takim nastawieniem szybko odnalazłam starego przyjaciela i sojusznika: ciekawość.

Brak podręcznika z zasadami, których należy przestrzegać, otwierał przede mną świat możliwości. Zwracałam uwagę na rozmowy, dodające mi energii, i tematy, które mnie pociągały. Zapisywałam się na kursy online. Uczęszczałam na warsztaty. Kupowałam książki dla czystej przyjemności. Przez cały czas pracowałam jako freelancerka, żeby mieć źródło dochodu. Znów poczułam się jak dawna ja i uwielbiałam ten stan. Nie spadałam z klifu. Raczej żyłam jak bohaterka własnej powieści *Wybierz swoją przygodę*.

Moja ciekawość ciągle prowadziła mnie do tematu ludzkiego mózgu. Dlaczego myślimy tak, jak myślimy, i czujemy tak, jak czujemy? Im więcej książek czytałam, tym bardziej mnie to intrygowało, aż w końcu postanowiłam wrócić na uczelnię, by podjąć studia z neurobiologii. Tym razem nie miałam wielkiego planu. Chciałam po prostu odkrywać, uczyć się i rozwijać. Z pełnym przekonaniem wkraczałam w nieznanne.

Chociaż uczęszczałam na zajęcia zgodnie z oficjalnym programem kształcenia, to nie chciałam, żeby moja ciekawość osłabła. Zainspirowana podejściem eksperymentalnym wyniesionym ze studiów, zadałam sobie pytanie: „Jaki eksperyment mogłabym przeprowadzić w swoim życiu, żeby poczuć wewnętrzne spełnienie, niezależnie od wyniku?”.

Uwielbiam pisać, więc zawarłam pakt z samą sobą: w ciągu stu dni roboczych napiszę i udostępnię sto artykułów opartych na tym, czego uczyłam się na studiach, i przeczytanych książkach. Pisałam o zdrowiu psychicznym w pracy, kreatywności i uważnej produktywności.

Codziennie dzielenie się swoją pracą było na początku przełamające. Czułam się obnażona. Przyznawałam się światu, że jestem projektem w trakcie tworzenia, podobnie jak wszystko, co pisałam. Jedynym punktem zaczepienia był sam pakt. Opierałam się pokusie sprecyzowania ostatecznego celu i skupiałam się wyłącznie na realizacji zadań. Nie zawsze było to łatwe, więc skłaniałam się ku autorefleksji. Robiłam notatki i prowadziłam dziennik. Wypatrywałam oznak wypalenia i eksperymentowałam z różnymi formatami – na przykład krótszymi artykułami, gdy życie stawało się intensywniejsze.

Powoli wyłaniała się ścieżka. Skończyłam sto artykułów i postanowiłam kontynuować. Grono odbiorców mojego newslettera systematycznie się powiększało, aż dobiło do stu

tysięcy czytelników. Nazwałam go Ness Labs⁹, co jest połączeniem przyrostka *-ness*, oznaczającego stan lub bycie jakimś (można go odnaleźć w takich angielskich słowach jak *awareness*, czyli „świadomość”, *consciousness* – „przytomność”, *mindfulness* – „uważność”), oraz *labs*, ponieważ chciałam, aby był to rodzaj laboratorium osobistych eksperymentów. Ludzie pisali do mnie e-maile z podziękowaniami za to, że pomogłam im przekształcić chaos w kreatywność, za dzielenie się narzędziami do redukcji lęku i za otwieranie drzwi do tych części ich umysłów, które bali się eksplorować. Inni pytali, czy kiedykolwiek stworzę kurs lub napiszę książkę.

Kontynuowałam naukę i dziś jako neurobiolożka – przy wykorzystaniu takich technologii jak elektroencefalografia i śledzenie ruchu gałek ocznych – badam, na jakie odmienne sposoby uczą się poszczególne mózgi. Ness Labs przekształciło się w prężnie rozwijającą się małą firmę z niesamowitym zespołem. Mogę mówić i pisać o tematach, które mnie interesują.

Niepewność dotycząca mojej przyszłości nie zniknęła całkowicie, a jednak każdego dnia budzę się podekscytowana i gotowa odkrywać kolejne rozdroża, na jakie zaprowadzi mnie życie. Wciąż szukam nowych rzeczy do przetestowania. Nie spieszę się, by dotrzeć do konkretnego celu. Gram w inną grę: polegającą na obserwowaniu, kwestionowaniu i dostosowywaniu się.

NARZĘDZIA W OKRESACH PRZEJŚCIOWYCH

Niepewność ma nam tak wiele do zaoferowania. Doświadczamy jej nie tylko w ważnych życiowych momentach, ale także w tych małych chwilach niejasności, jak utknięcie w połowie projektu, kiedy chcielibyśmy to wszystko rzucić. Gdy znajdujemy się

w takich niepewnych sytuacjach, naszą automatyczną reakcją zazwyczaj jest strach lub niepokój. Pędzimy więc ku określonemu celowi, aby uciec od tego uczucia, podobnie jak ja, gdy zakładałam start-up.

Ale istnieje inna droga: droga eksperymentalna.

Ostatnie lata spędziłam w Ness Labs, opracowując narzędzia, które pomagają nam wieść życie wypełnione eksperymentami, przynoszącymi radość. Mój pakt motywujący do napisania stu artykułów był początkiem nowego podejścia do rozwoju – którym dzielę się w tej książce – opartego na badaniach i na tym, czego się dowiedziałam, gdy szkoliłam tysiące ludzi, jak wdrażać te nowe zasady. Dzięki badaniom empirycznym i osobistym doświadczeniom udało mi się wyodrębnić zestaw praktyk, stanowiących antidotum zarówno na wypalenie zawodowe, jak i nudę. Przeciwdziałają one lękowi, uczuciu przytłoczenia, zagubieniu i samotności, których doświadcza wiele osób, gdy próbują zastosować stare koncepcje sukcesu do życia w dzisiejszym świecie.

Ta książka nie jest szczegółową instrukcją prowadzącą cię krok po kroku do konkretnego celu. Oferuje raczej zestaw narzędzi, które możesz dostosować, aby odkryć i osiągnąć własne cele – zwłaszcza jeśli wykraczają one poza jasno określone ambicje narzucane przez społeczeństwo.

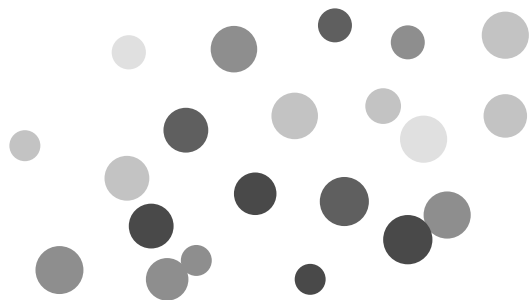
Narzędzia te wzbogacą twoje życie o systematyczną ciekawość¹⁰ – świadome zaangażowanie i zobowiązanie się do wypełniania przestrzeni między tym, co wiesz, a tym, czego nie wiesz, bez lęku i niepokoju, ale z zainteresowaniem i otwartością. Nieustająca ciekawość daje niezachwianą pewność co do możliwości rozwoju, nawet gdy droga naprzód jest niepewna, gdyż uzbraja cię w świadomość, że to, co robisz, może być zgodne z twoimi najbardziej autentycznymi ambicjami.

W czterech kolejnych częściach książki dowiesz się, jak:

- zacząć od wzbudzenia w sobie ciekawości,
- kontynuować praktykowanie uważnej produktywności,
- zachować elastyczność, radząc sobie z niepewnością,
- marzyć o wielkich osiągnięciach, rozwijając się razem ze światem.

Zastąpisz stary, liniowy model sukcesu eksperymentalnym modelem rozwoju osobistego i zawodowego. Dzięki nowemu podejściu będziesz odkrywać, realizować i dostosowywać swoje cele – nie w próżni, ale w dialogu ze światem. Będziesz zadawać ważne pytania i projektować drobne eksperymenty, aby znaleźć odpowiedzi. Przyzwyczaisz się do podążania nieliniovą ścieżką, gdzie każde rozdroże to wezwanie do przystopu.

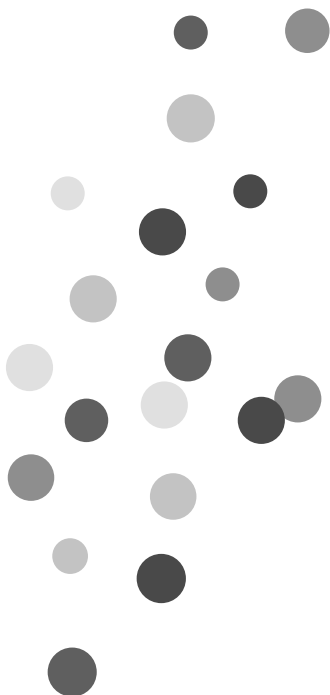
Ten sposób życia opiera się na mądrości przodków i współczesnej wiedzy naukowej. Pokazuje, że kiedy kierujesz się swoją ciekawością, niepewność może okazać się stanem poszerzonych możliwości, przestrzenią do metamorfozy. To sposób na przekształcenie wyzwań w bodźce do samopoznania, a wątpliwości w źródło możliwości. Przygotuj się na nową, ekscytującą erę: swoje eksperymentalne życie.

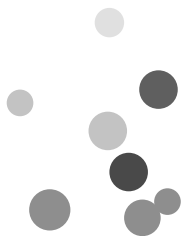


PAKT

—

Zobowiązanie do ciekawości





1.

Dlaczego wyznaczanie celów jest nieskuteczne

Gdy kobieta wydostała się z samolotu, padał deszcz. Nogi trzęsły jej się po długim locie. Rozejrzała się, chłonąc nieznane otoczenie, niepewna, gdzie się znajduje. Wylądowała na dużym polu z pięknym widokiem na las i wodę. To zdecydowanie nie wyglądało jak Paryż, cel podróży. Nie miała jednak wiele czasu, by podziwiać panoramę, gdyż jej samolot został otoczony przez setki miejscowych, zaintrygowanych spotkaniem ze słynną panną Amelią Earhart. Kiedy farmer zapytał ją: „Czy przyleciałaś z daleka?”, odparła: „Z Ameryki”.

Tak, dokonała tego: chociaż problemy techniczne z samolotem i zła pogoda zmusiły ją do lądowania w Irlandii Północnej, to została pierwszą kobietą, która samotnie przeleciała Atlantyk.

Amelia Earhart zapisała się tym niesamowitym wyczynem na kartach historii, ale niewiele osób wie, że podobną podróż odbyła niecałe pięć lat wcześniej, choć w zupełnie innych okolicznościach. Nie mogąc wówczas utrzymać się finansowo jako

pilotka, pracowała w opiece społecznej, pomagając imigrantom o niskich dochodach. Pewnego dnia odebrała dziwny telefon: mogła zostać pierwszą kobietą, która przeleci Atlantyk, ale nie wolno jej było pilotować samolotu – musiała być jedynie pasażerką. Osoba, która początkowo miała uczestniczyć w locie, uznała podróż za zbyt ryzykowną.

Earhart była już doświadczoną lotniczką; mogła odrzucić ofertę i czekać na lepszą okazję. Ale zgodziła się i wynegocjowała, że będzie odpowiedzialna za dziennik pokładowy, aby choć w ten sposób odegrać aktywną rolę. To właśnie to pierwsze doświadczenie pozwoliło jej odblokować w sobie niezbędne zasoby, aby spróbować ponownie przelecieć Atlantyk, tym razem razem pilotując własny samolot.

Jeszcze mniej znane są inne niezliczone eksperymenty, których podejmowała się poza lotnictwem. Latanie było drogie, więc Earhart pracowała jako urzędniczka w firmie telefonicznej. Wraz z przyjaciółką zajęła się fotografią portretową, a kiedy ten projekt się nie powiódł, założyła z inną koleżanką firmę transportową. Po tym, jak stała się rozpoznawalna, zaprojektowała linię odzieży funkcjonalnej, oferującą wygodne, a zarazem eleganckie spodnie „dla kobiet, które żyją aktywnie”. Pracowała jako konsultantka na Uniwersytecie Purdue, wspierając kobiety w dążeniu do wykonywania tradycyjnie męskich zawodów. Eksperymentowała również w życiu osobistym. Kiedy wyszła za mąż za wydawcę George’a Palmera Putnama, powiedziała mu, że nie będzie ograniczona „żadnym średnowiecznym kodeksem wierności” i otwarcie znalazła sobie kochanka – kolegę po fachu, lotnika Gene’a Vidala.

A co stało się z notatkami, które spisała podczas swojego pierwszego lotu transatlantyckiego? Opublikowała je w formie książki¹¹.

A jeśli to twoje cele są źródłem stresu?

Od lat próbujemy żyć według liniowych scenariuszy:
szkoła → studia → praca → awans → stabilizacja.

Tymczasem to właśnie ten model wywołuje lęk,
perfekcjonizm i poczucie, że ciągle jesteśmy w tyle.

W *Małych życiowych eksperymentach* Anne-Laure Le Cunff proponuje zupełnie inne podejście: potraktowanie życia jako przestrzeni do eksperymentów, które pomagają odkrywać własną drogę – bez presji, porównań i strachu przed błędami.

Ta książka pokazuje, jak zastąpić liniowe cele elastycznym i ciekawym modelem rozwoju, który wspiera, zamiast przytłaczać.

Dzięki tej książce nauczysz się:

- odkrywać swoje ambicje zamiast ślepo podążać za oczekiwaniami społecznymi
- projektować małe eksperymenty, które dają odwagę do działania
- radzić sobie z niepewnościami, traktując je jako przestrzeń możliwości, a nie zagrożenie
- odrzucać perfekcjonizm i toksyczną produktywność, które prowadzą do zmęczenia i wypalenia
- podejmować decyzje zgodne z tym, kim naprawdę jesteś, a nie z tym, kim „powinieneś” być
- zastępować liniowy model sukcesu podejściem eksperymentalnym, które rozwija wrażliwość, samoświadomość i kreatywność.

To przewodnik dla wszystkich, którzy czują, że klasyczne cele ich ograniczają. Dla tych, którzy chcą żyć mądrzej, lżej i autentyczniej.

**Nie musisz iść utartą ścieżką.
Możesz odkrywać swoją drogę krok
po kroku, eksperyment po eksperymencie.**

