



Erikas Plotkinas. Asmeninio albumo nuotr.

Artėjantys Naujieji metai daugelį priverčia apmąstyti, kokius tikslus išsikelti naujam etapui, kokių įpročių atsisakyti ir kaip tai padaryti paprasčiau. Vilnietis Erikas Plotkinas (24) sukūrė kalendorių, padedantį stebėti savo pažangą ir įpročius keisti lengviau.

„Mano įprotis“ – tai įpročių keitimo kalendorius. Viskas labai paprasta: stalinio formato kalendorius, tačiau vietoj mėnesių su dienomis reikia įrašyti, ką planuoja daryti ar nedaryti per ateinančias 30 dienų, ir jas užbraukti, stebint kiek dar liko. Įrodyta, kad daugmaž tiek dienų užtrunka pakeisti įprotį. Žinoma, yra pilna programėlių telefone, kurios gali priminti daryti vieną arba kitą dalyką, tačiau aš manau, kad fizinis daiktas šioje kategorijoje gali turėti pranašumą“, – idėją pristato autorius.

Sujungė pomėgius

Pats E. Plotkinas pasakoja, kad jau kurį laiką domisi saviugda, ir ilgainiui pastebėjo, kad šiuolaikiniam žmogui itin svarbu stebėti savo tobulėjimą ir rezultatus.

„Šis kalendorius gali veikti ir kaip paskatinimas ateinančias 30 dienų palikti savo komforto zoną.“

E. Plotkinas.

„Šiais laikais žmonėms kaip niekad patinka stebėti savo pasiekimus, ar tai būtų kelionės, sportas, mityba, žingsniai, ar dar kas nors, žmonės tiesiog nori matyti pažangą. Be to, aš pats domiuosi saviugda ir asmeniniu tobulėjimu, todėl įpročių keitimas, savidisciplina bei asmeninės pažangos stebėjimas yra mano nuolatinė rutina. Aš tiesiog sujungiau šiuos du dalykus manydamas, kad jeigu man yra aktualu būti geresniu Eriku rytoj, vadinasi, ir kažkam kitam tai gali būti įdomu“, – atskleidžia pašnekovas.

Jis tiki, kad galimybė pažymėti praėjusią dieną, kai žmogus atsakingai laikėsi pažado sau, gali paskatinti nenuleisti rankų ir nustoti tingėti: „Įpročiai yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, bet mes dažnai tingime keistis. Tikslas buvo ir yra atkreipti dėmesį ir parodyti, kad mes patys galime daryti įtaką savo gyvenimo kokybei. Tai yra akivaizdu, tačiau man atrodo, kad mes dažnai tai pamirštame. Kitas dalykas – dauguma žmonių yra užsisėdėję savo komforto zonoje, kas irgi, mano manymu, yra blogas dalykas, todėl šis kalendorius gali veikti ir kaip paskatinimas ateinančias 30 dienų palikti savo komforto zoną.“

Nepripažįsta žodžio „sudėtinga“

Lapkričio pradžioje pradėjęs plėtoti idėją „Mano įprotis“, E. Plotkinas pasakoja, kad įdomiausia yra kasdienė pažanga ir visai nesvarbu, jeigu kurią dieną, projekto pradžioje, ji būna visai minimali. Paklaustas, kas buvo sudėtingiausia startuojant, pašnekovas šypteli ir užtikrintai skelbia nepripažįstantis tokio žodžio, tačiau sunkumų būta.

„Jei kalbėtume rimtai, manau, didžiausias sunkumas pradedant projektą yra entuziazmo išlaikymas. Kartais ne viskas klostosi taip, kaip norėtume, todėl kartais tai smukdo motyvaciją, tačiau ateina nauja diena ir toliau varai pirmyn“, – sako pašnekovas.

Kalendoriaus autorius pripažįsta – nors idėją sugalvojo vienas, jai įgyvendinti prireikė pagalbos: „Visą idėją sugalvojau pats, bet, žinoma, vėliau prisidėjo ir daugiau žmonių, be kurių, manau, nebūtų pavykę. Reikėjo dizainerio paslaugų. Nors ir atrodo labai paprasta sudėti 30 skaičių ant lapo, tačiau kai yra tik tiek mažai elementų, juos sudėti tikrai sunku, todėl taip, dizaineris tikrai buvo viena svarbiausių sudedamųjų dalių. Šio darbo melai ėmėsi Ignas Janulis. Taip pat pagalbos prašiau ir draugų, kurie prisidėjo savo įžvalgomis ir turimais įgūdžiais.“

Pravertė patirtis

Pagrindinis kanalas, kuriuo pašnekovas viešina savo projektą ir skatina žmones nuo Naujųjų metų visu pajėgumu keisti savo įpročius yra socialinis tinklas „Facebook“. Pasitelkęs turimas žinias ir įgūdžius, jis nesunkiai randa kelią iki susidomėjusių ir motyvuotų klientų.

„Studijavau rinkodarą ir jau kurį laiką dirbu šioje srityje, dažniausiai su skaitmenine rinkodara. Jos pagrindinis kanalas, kuriame specializuojusi, yra „Facebook“. Su „Facebook“ rinkodara esu glaudžiai susijęs: konsultuoju, vedu mokymus, turiu tinklaraštį, kuriame dažniausiai rašau būtent apie tai, dalijuosi savo praktinėmis žiniomis, todėl ir naująją idėją pradėjau skleisti šioje platformoje“, – rinkodaros sprendimą atskleidžia E. Plotkinas.

Motyvuoja baimė, kad vėliau gailėsis

Projektas dienos šviesą išvydo dar visai neseniai, todėl tikslus ateities siekius nusakyti itin sudėtinga – viskas priklausys nuo vartotojų poreikių. Vis dėlto asmeniniai tikslai, kuriuos sau kelia E. Plotkinas, labai įkvepiantys.

„Mano asmeninis siekis yra vienas ir labai paprastas – nenustoti bandyti ir daryti dalykus, kuriuos sugalvoju. Mane ypač motyvuoja klasikiniai pavyzdžiai žmonių, kurie per savo gyvenimą sugebėjo pasiekti tiek daug. Visgi labiausiai mane motyvuoja baimė. Baimė, kad kai būsiu senas, suprasiu, jog kažko nepadariau. Tiesiog suprantu, kad geriau gailėsiuosi kažką padaręs, nei graušiu save dėl to, ko nepadariau. Tai dažniausiai ir pakelia mane iš lovos“, – savo ryžto paslaptimis dalijasi pašnekovas.

Būtent todėl, remdamasis savo patirtimi, jis pataria kitiems pradedantiems niekada nepasiduoti abejonėms ir nesėkmės baimei. E. Plotkinas siūlo tiesiog imti ir veikti. „Mano linkėjimas jums labai tradicinis ir klasikinis – tiesiog daryti ir nebijoti. Tačiau, jei rimtai, vertėtų suprasti, kad kažkokių ypatingų aplinkybių niekada neatsiras, todėl pats geriausias laikas daryti yra dabar“, – patikina kalendoriaus „Mano įprotis“ autorius.