

Brzeziński
MIŁOSZ

Zyciologia



ZBIYKI
Zycia

CZYLI
O MĄDRYM
ZARZĄDZANIU
CZASEM

edycja **2**



||



*Mojej Córeczce Zosi,
skarbnicy celnych pytań*

Brzeziński
MIŁOSZ

Życiologia

CZYLI
O MĄDRYM
ZARZĄDZANIU
CZASEM

WYDANIE DRUGIE – POPRAWIONE

ISBN 978-83-938008-9-6

© COPYRIGHT BY 989 – Instytut Kreowania Skuteczności, Miłosz Brzeziński, 2017

PROJEKT, ILUSTRACJE I CAŁA RESZTA Piotr Wysok

FOTOGRAF Arkadiusz Markowicz

REDAKCJA I KOREKTA Iwona Brzezińska

REDAKTOR TECHNICZNY Krzysztof Wiliński

WYDAWCA 989 – Instytut Kreowania Skuteczności, Warszawa, 2017

DRUK I OPRAWA Orthdruk sp. z o.o., ul. Składowa 9, 15-399 Białystok



Spis treści

8	Jak zacząć porządkowanie wszystkiego?
10	Jak gubi nas potoczne myślenie o układaniu sobie życia?
14	Drzewiej bywało
15	Dlaczego wciąż się zastanawiam, co jest najważniejsze?
17	Jak wytrzymać z rodziną pod jednym dachem, kiedy nie da się wytrzymać?
22	Składzik narzędzi ogrodnika
30	Wartości, czyli od czego powinienem zacząć porządki?
36	Kto może Ci pomóc znaleźć kierunek?
38	Jak się zabrać do porządkowania życia rodzinnego?
40	Jak bardzo powinienem myśleć o sobie?
42	Jak ogarnąć wiele naraz?
43	Czy ten, kto ma kartę kredytową, tyje?
44	Co w ogóle kupować?
52	Pierwszy Ogród
53	Jaka jest największa tajemnica Pierwszego Ogrodu?
54	Jak mam ocenić, co jest ważne, skoro wszystko w pracy jest dla kogoś ważne?
55	Jak pracować efektywnie?
55	Jak efektywnie się obijać w pracy?
56	Ale mi wszyscy ciągle coś każą!!! I co mam zrobić?
57	Work-life balance
60	Drugi Ogród
61	Jaka jest największa tajemnica Drugiego Ogrodu?
61	Kto wymyślił małżeństwo z miłości?
63	Kto ma rację w domu – ona czy on?
66	Kto i o czym ma w domu decydować? Kto i czym ma się w domu zająć?
68	A czy ja jestem dziwna/dziwny, że żyję samotnie... z dzieckiem?
69	Dygresja: o rozmawianiu w rodzinie, bajkach i serialach
70	Bajka do gadania
72	Podsumowując: Czy ja jestem dziwna?
73	Jak wytrzymać ze sobą w domu?

Spis treści

78	Czym się różnią dzisiejsze związki?
81	Jak się klócić i nie ustępować?
90	Jak przebiega związek?
97	Na Niebo trzeba zasłużyć
100	Trzeci Ogród
101	Jaka jest największa tajemnica Trzeciego Ogrodu?
102	Jak funkcjonuje przeciętny Polak w wieku średnim?
103	Jak odnaleźć siebie w stosie poleceń od innych?
109	Jak nie być kalafiosem?
113	Aleee, aleee, aleee...
113	Jaka jest odpowiedź na słynne „zajebicie ważne pytanie”?
114	Czemu czasami trudno jest dojść do siebie?
118	Jak kalibrować radar pasji?
120	Jak więc znaleźć swoją drogę?
125	A co, jeśli moje hobby okaże się dziwne i będą się z niego śmiali?
128	Poradnik: o co się pytać, kiedy nie wiem, czym mam się zająć?
130	Ustalać cel? Cel mnie nie motywuje, bo i tak się nie mogę zabrać. To co mnie motywuje?
132	A co, jeśli w ogóle nie mogę nic ciekawego dla siebie znaleźć?
132	Dlaczego mówienie: „nie zrobię tego, bo to trudne”, prowadzić może do depresji?
136	Trening czyni dumnym
137	20 godzin!
137	Pięć kroków do zabawy
140	Co teraz?
141	Najdłuższa nawet podróż zaczyna się...
143	Nowoczesne zasady wprowadzania zmian w życie
148	Zakończenie



- Co się czepiasz? Śmieci wyrzucone, dziecko wykąpane, pensja przyniesiona, nie wracam po nocach, nie zdradzam. Nie styka ci za czołem?
- Dom to nie projekt biznesowy, panie dyrektorze! Tu chodzi o coś więcej, niż ptaszka postawić przy liście zadań... À propos ptaszka...
- Oj, bo się zagalopujesz!
- Nie strasz mnie, bo wystarczy, że twoja matka mnie straszy!
- I dobrze! Odwal się od mojej matki, bo twoja to dopiero...
- CO!? TWOJA MATKA...

I tak dalej...

Nic nie jest bardziej obce
człowiekowi zajętemu
niż życie.

SENEKA

Jak zacząć porządkowanie wszystkiego?

Życiologia



Tak. Wiem, że wnikacze zaraz podchwycą błąd logiczny w podtytule książki: nie można zarządzać czasem, bo czasu jest tyle samo. Można zarządzać sobą w czasie. Spójrz jednak na to inaczej. Wyobraź sobie, że jesteś ogrodnikiem...

I zarządzasz trzema ogrodami. I nie masz nikogo do pomocy. I masz jeden komplet narzędzi.

Nie dasz rady stworzyć trzech wybitnych ogrodów. Ale trzy całkiem niezłe – owszem. Bo ogrodu nie da się oszukać. Jeśli jednemu z nich poświęcisz nieco więcej czasu, dwa pozostałe będą wyglądały gorzej.

I część ogrodników się z tym zgadza, bez pretensji.

Trzy Ogrody Twojego Życia to Praca, Dom i Ty.

Jeden komplet narzędzi. Jedna para rąk. Ciało zakotwiczone w czasie bardzo konkretnie i umysł bez ograniczeń szalejący w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Jak to pogodzić?

– Jestem aktorem, jak wiesz, Miłosz. – Usłyszałem kiedyś podczas spotkania. – Ciągłe mnie nie ma, nie konsumuję dobrze tego, co zarobię. Nawet nie to, że nie zdążam... Chociaż może właśnie o to chodzi. Ale wydaje mi się, że nie umiem, wiesz? Jak to utrzymać w równowadze? I rodzinę, i pracę? Po równo mam się wszystkim zajmować? Jakby mi na niczym nie zależało?

Czy trzeba wszystkie części ogrodu pielęgnować z równym zaangażowaniem? Bo najlepiej, żeby było wszystkiego po równo? Po równo, czyli jak? Nijak? Bez smaku?

– A może olać to po prostu? – To, z kolei, słowa prezesa polskiego oddziału jednej z największych firm

IT na świecie. – Może to nie musi być po równo. Może część po prostu zaniedbać, liczyć się z tym, że nie jestem osobą specjalnie domową, rodzinną. Kolumb też nie był. Edison też nie. Może życie wcale nie musi stać równo na wszystkich nóżkach? No właśnie. Jak to jest?

Jak gubi nas potoczne myślenie o układaniu sobie życia?

- Kochanie, wiesz, jak bardzo jestem zmęczony? Ostatnio mam ciężki okres w pracy...
- Bo ty jesteś pracoholikiem. Ciągłe jesteś zmęczony. Ja też nie mam lekko, ale za coś się zabieram. Nie masz dużo obowiązków w domu. Rób chociaż to, co masz...
- A mogę najpierw odpocząć? Dom chyba służy do odpoczywania, a nie, żeby się urobić po pachy jeszcze bardziej po pracy.
- Proszę, ale ja wiem, jak się to twoje odpoczywanie skończy. Film będzie, a potem powiesz, że za późno i sąsiadom nie będziesz szurał porządkami.
- To jest, do cholery, mój czas, czas dla mnie i sobie na niego zapracowałem chyba, prawda? Kiedy mam mieć czas dla siebie? Jak umrę?
- Ciebie to żywcem do nieba wezmą, cierpiętniku...
- Nie, ciebie wezmą!

Itd.

Czas to pieniądz – powiadają... Otóż – niestety nie. Czas to życie. Życie, które upływa, i nikt Ci tego, co minęło, już nie odda. Czas to pieniądz, tak mawiali panowie do chłopów. Ci, którzy nie musieli pracować, do tych, którzy na nich pracowali. Popierasz ten ciekawy system? Czemu nie! Jak powiedział Leszek Czarnecki: „Nie mam nic przeciwko pracy w korporacji, pod warunkiem że jest to moja korporacja”. Wyobraź więc sobie, że jeszcze Twój pradziadek, dziadek, a może nawet i rodzice pracowali często od rana do nocy. Mało było czasu na kino, książki czy samorealizację. Do roboty szło się świtem i „orało” do zmierzchu. I potem się spało. Teraz mamy natomiast marzenie, by pójść do pracy na osiem godzin, a potem walnąć się na kanapę

i przez resztę doby mieć czas dla siebie. Bo tak jest normalnie.

Otóż nie jest. I nigdy nie było. Czas dla siebie był luksusem i przywilejem. Większość ludzi zajmowała się pracą (z mniejszymi i większymi przerwami) przez cały dzień. Tylko niektórzy mieli nieco czasu po godzinach na „kręcenie fajarek” i haftowanie, ale na pewno nie wszyscy. W zasadzie to stan szlachecki wywalczył dla siebie czas, ostentacyjnie się leniąc i imprezując. Nawet stroje w modzie szlacheckiej wskazywały, że użytkownik nie mógł się zająć robotą, nawet gdyby chciał.

Współczesność natomiast, głównie przez to, że czas na pracę jest niby ściśle określony, niemal wymusza na nas aranżację czasu dla siebie i rozwoju osobistego.

- Długo będziesz tak leżała? W internecie są poradniki, jak malować, haftować, na drutach robić...
- No i?
- No to może być coś konkretnego porobiła.
- Zmęczona dziś jestem.
- No, ale w ogóle.
- Odczep się, odpoczywam. Oglądam. Jak chcesz, możesz ze mną pooglądać.
- Nie oglądam. Kleję samolot.
- No to rzeczywiście produktywne to jak cholera. I rozwija...
- Każde hobby jest bezproduktywne, więc nie stękaaj.
- Języków można się uczyć. Z tego akurat coś jest.
- A ty co niby produktywnego robisz?
- Oglądam program historyczny. W czym moja pasja jest gorsza od Twojej? Ja jestem mądrzejsza o wiedzę historyczną, a ty? Przyklejasz skrzydełko kropelką? Jak cię to rozwija?
- Aaaa... gadanie z tobą.

„Obowiązkowo ćwicz i lep z gliny, i czytaj, i pisz pamiętniki, i dbaj o cerę, i schudnij, i miej rodzinę, i pracuj z sukcesem”. Ale właściwie niby czemu mamy się zabierać za wszystko? Nigdy nie było tak, żeby wszyscy chcieli się zajmować literaturą i sztuką. Niekтары woleli sobie po prostu żyć i też byli szczęśliwi. Zajmować się na przykład pracą. A najłatwiej ze wszystkiego jest cały dzień harować, ignorując rodzinę (bo przecież pracuję!), zajmować się jednym tylko Ogrodem Zawodowej Roboty – gdzie

wszystko za nas opisano, rozpisano i obowiązki przydzielono. Pracoholizm, czy pracowanie całymi dniami (a potem dętka na kanapie), to nie choroba współczesności, tylko odwieczna norma. Norma, od której zawsze próbowano uciec, chwytając się różnych sposobów.

W związku z rozwojem pojęcia pracy jako miejsca spędzania czasu, automatyzacji i wielu możliwości spędzania czasu wolnego – być może po raz pierwszy w historii my, ludzie, mamy szansę z pracoholizmu wyjść rozsądnie i zadać sobie pytanie, co by tu jeszcze w ciągu dnia porobić. I wiecie co – wielu z nas nie radzi sobie z odpowiedzią na to pytanie. Woli więc odpowiadać to, co zawsze: „Zapracowany jestem”. Wiemy jednak skądinąd, iż **uzasadnienie: „bo zawsze tak robiliśmy” bywa prostą drogą do porażki. Zarówno w pracy, jak i w domu.**

I to właśnie z tej perspektywy obserwacja zjawisk zawodowych doprowadzić może do ciekawej, rewolucyjnej tezy:

- ➔➔ Pracoholik jest największym leniem, niepełnosprawnym życiowo.
- ➔➔ Dom nie jest miejscem odpoczynku, tylko pracy, a...
- ➔➔ Czas dla siebie to nagroda dla elity życiowych mędrców.

Praca, Dom, Ja. Trzy Ogrody, do których dostęp wraz z narodzinami uzyskuje każdy z nas. Posada, którą – czy tego chcemy, czy nie – dzierzymy do „godziny śmierci naszej”. Nie można jej się pozbyć. Można najwyżej zaniedbać nieco któryś z Ogrodów, a inny faworyzować.

Dostęp do Trzech Ogrodów Życia masz od momentu narodzin do śmierci. Nie da się ich zrzec, sprzedać ani pozbyć. Jedyna prawdziwa odpowiedź w życiu, jakiej sobie udzielasz, to pejzaż każdego z ogrodów, bo na koniec liczy się tylko to, co zrobiłeś, a nie to, co mogłeś zrobić albo zamierzałeś zrobić. ♦

Wielu z nas rzeczywiście rezygnuje ze zbalansowanej pracy nad Ogrodami i poprzestaje tylko na jednym z nich.

„Bo pieniądze są ważne i jeśli będzie mnie stać na życie na średnim poziomie, to nie więcej nie chcę”.

„Bo ja jestem najważniejszy i jeżeli ja będę szczęśliwy, to wszystkim się ten stan udzieli”.

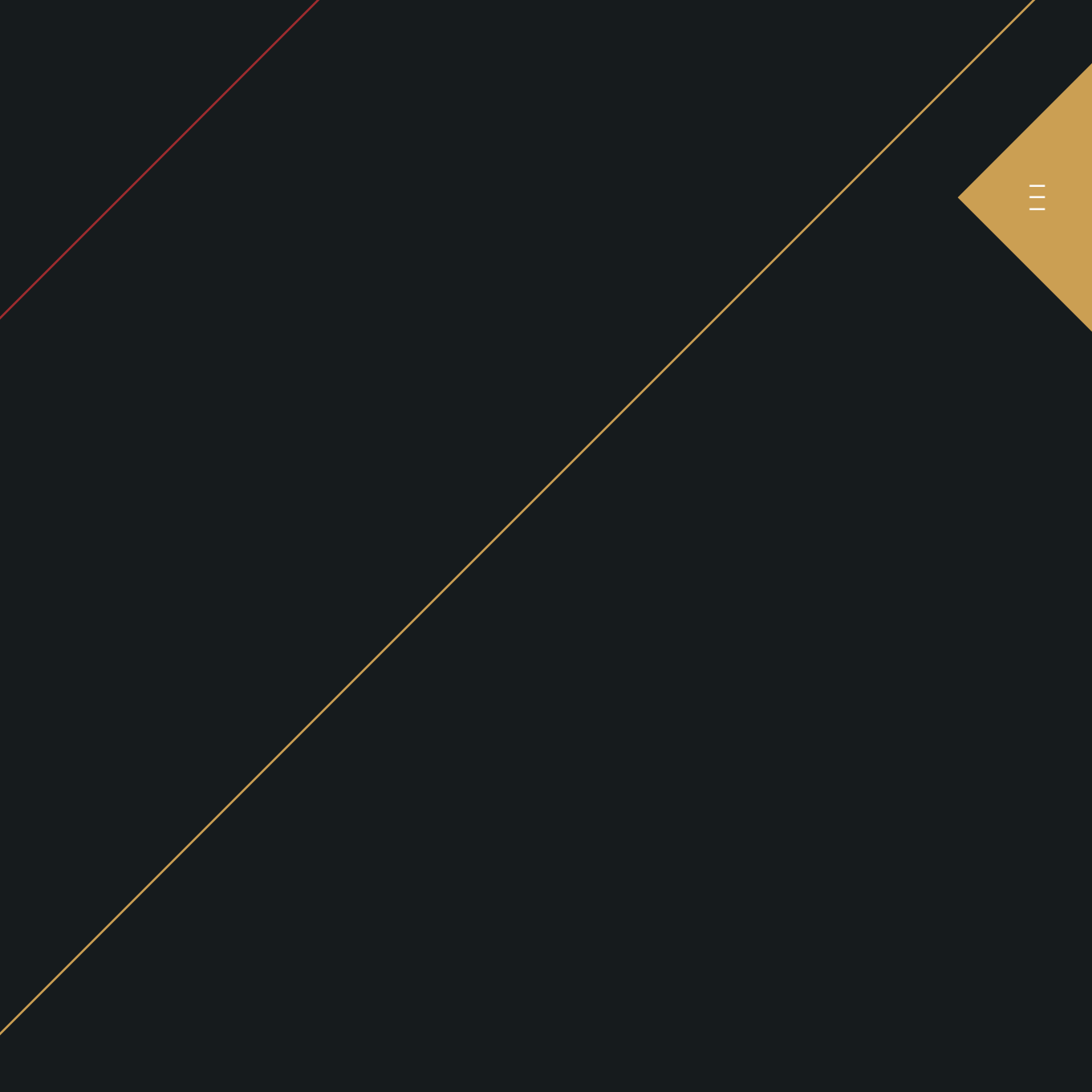
„Bo najważniejsza jest rodzina i jak się dla niej poświęcę, to będę szczęśliwy”.

O tych Trzech Ogrodach i odpowiedniej ich jakości utrzymania jest właśnie ta książeczka. ♦



WWW

m i l o s z b r z e z i n s k i . p l





MIŁOSZ BRZEZIŃSKI

– konsultant w zakresie efektywności osobistej i zjawisk psychologicznych, inspirator współpracujący z organizacjami na całym świecie. Mentor AIP Business Link, członek Rady Ekspertów ośrodka analitycznego THINKTANK, certyfikowany coach International Coaching Community, wykładowca akademicki, m.in. w programie Executive MBA w Instytucie Nauk Ekonomicznych Polskiej Akademii Nauk. Jest autorem książek dotyczących wdrażania zmian w środowisku pracy i środowisku domowym, w tym bestsellerowej „Głaskologii”.

Kultowa książka traktująca o zarządzaniu sobą w czasie, zdaniem Czytelników. Bestseller „zdaniem” statystyk.

Rozszerzona i upiękniona edycja jednej z najciekawszych i najchętniej kupowanych książek o możliwości i niemożliwości budowania równowagi w życiu zawodowym, prywatnym i związkach. O tym, jak się wiązać, klócić, objąć i dogadywać. O tym, że choć życie nie jest łatwe, a człowiek nie jest doskonały, można czerpać z pomysłów tych, którzy mieli szczęście i cierpliwość sobie poradzić. Podczas lektury „Życiologii” ucieszysz się nie tylko dlatego, że książka ta podda Ci pomysły na rozwiązywanie problemów, ale też dlatego, że inni mają gorzej. W życiu jest tak: wiążemy się z kimś na stałe, bo jest najlepszy. Ale po jakimś czasie... cóż - najczęściej zostajemy z nim, bo po prostu inni są gorsi. Nic tak nie poprawia relacji w związku jak wyprawa z „zaprzyjaźnioną parą” na weekend. – Dobrze, że nie jesteś jak ona/on, kochanie!

I teraz ciekawostka: ta sama reguła podobno dotyczy pracy. A hobby i własne zainteresowania? Jak to wszystko pomieścić w ciągu doby? Zapraszamy do lektury! „Życiologia” uczeiwie zapracowuje na swoją markę!

#ZYCIOLOGIA

Jeżeli dostałeś tę książkę od kogoś w prezencie, pomyśl o nim ciepło, bo zapewne zależy mu na Twoim powodzeniu w życiu.

MILOSZBRZEZINSKI.PL

CENA: 34,90 (w tym 5% VAT)

ISBN 978-83-938008-2-6

