

Rozdział 26.

# **Pełna MOC cierpliwości**



Wszystkim nam brakuje cierpliwości. A cierpliwość nierozzerwalnie łączy się z czasem. Przeczytałem kilka książek na temat zarządzania czasem i tyleż samo przejrzałem pobieżnie. Byłem też na kilku szkoleniach. Na wszystkich pojawiają się te same techniki. Naucz się odróżniać rzeczy ważne i niepilne od ważnych i pilnych lub nieważne i pilne od nieważnych i niepilnych. Trudno to zrozumieć na pierwszy rzut oka, ale jest w tym pewna logika. Zarządzanie czasem to przede wszystkim ustalanie priorytetów. **Z istoty priorytetu wynika, że coś jest pierwsze, a coś drugie, trzecie itd.** I to jest właśnie najtrudniejsze. Bo mamy tendencję do uznawania wszystkiego za priorytet. Kiedy możemy skutecznie przydzielać priorytety? Wtedy, gdy każde zdarzenie odniesiemy do naszej życiowej misji i celów. Brian Tracy mówi, że wszystko, co robimy na co dzień albo nas przybliża, albo oddala od naszych celów. To prawda. Oczywiście część naszej aktywności to tzw. *massa tabulette* – znaczy taki wypełniacz czasu. Ale życie to nie wzór matematyczny. Do rozwiązywania wzorów potrzebna jest wiedza. Albo się to umie, albo nie. System zero – jeden. Życie jest jak literatura piękna, jak obrazy mojego ulubionego malarza RYHA. Można je różnie interpretować. To, jak je odbierzemy, zależy od własnych doświadczeń, przygotowania, wartości, przekonań, wrażliwości, wzorów kulturowych, archetypów, aktualnych emocji i problemów. Nasze życie to nasz czas. I odwrotnie, czas to życie. Wielu chce go zabrać, ale nikt go nie odda. Podobnie jak z miłością, nie da się czasu zdeponować w banku. Niektórzy mówią, że czas to pieniądz. Ale pieniądz to bardzo zły pan. Może być tylko dobrym sługą. I łatwiej odzyskać pieniądze niż czas.

Czas to wymysł człowieka ucywilizowanego. W Afryce ludzie siadają do autobusu i czekają aż odjedzie. W Afryce mają czas, a w Europie zegarki. Czasami nieprzyzwoicie drogie. Widziałem kiedyś program o Indianach w Ameryce Południowej. Jakiś podróżnik dotarł do nich jako pierwszy biały człowiek. Pokazał im budzik i tłumaczył do czego służy. Nie mogli zrozumieć, jak można mierzyć czas. Ich życie powiązane jest z rytmem świata, w którym mieszkają. Bo z czasem jest jak z prądem. Po czym wiemy, że istnieje prąd? Po tym, że można pośrednio zobaczyć jego obecność. Świeci lampa, gra radio. Ale czy ktoś widział prąd? Czy można go zmagazy-nować? Podobno jest

z tym duży problem. Czy widziałeś czas? Czy można zmagazynować czas? Z tym jest jeszcze większy problem niż z prądem. To jak chcesz nim zarządzać? Czas płynie jak rzeka. Nawet jak płynie w sposób niewidoczny, to i tak płynie. Zgodnie z powiedzeniem: „Nigdy nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki”. Szymborska pisała, że „nic dwa razy się nie zdarza”. Ale rzekę widać, a czasu nie.

***Jest wiele powodów dla których warto być dobrym człowiekiem i żadnego, dla którego warto być świnia. Wchodząc po szczepłach kariery zauważaj tych, których mijasz. Możesz ich potrzebować, kiedy będziesz schodził. Naprawdę! To miło być ważnym, ale ważniejsze być miłym.***

— inspiracja —

Przypomina mi się taki eksperyment z wysyłaniem informacji na odległość. W jednym końcu świata ktoś o czymś myślał, a w drugim końcu ktoś te myśli odczytywał. Taka telepatia. Nic nadzwyczajnego, sami czasami dzwoniśmy do kogoś i słyszymy: „Właśnie o Tobie myślałem”. A więc ten eksperyment potwierdził możliwość porozumiewania się na odległość. Zaskakujące jest to, że informacje wysyłane w czwartek docierały do odbiorcy we wtorek. Czyli dwa dni przed wysłaniem. A co to oznacza dla nas? Że tam, w kosmosie, nie ma czasu. Myśl jest poza czasem, który my znamy. Dusza nie żyje w układzie linearnym. Dla niej nie ma poniedziałku, wtorku itd. Ciekawa koncepcja.

Czasami pytam na szkoleniach, co by ludzie zrobili, gdyby nagle jakiś przedstawiciel piekła zaproponował im *good deal*: „Daj mi rok życia, a ja dam ci sto tysięcy euro. Będziesz żył rok krócej, ale kaska na stół już dzisiaj. Daj mi pięć lat, a dam ci pół miliona. Nie wiesz jak długo będziesz żył, więc co się przejmujesz? Masz potrzeby i teraz te pieniądze ci się przydadzą”. Pytam uczestników, ile by życia wymienili na pieniądze. I odpowiadają, że ani jednej chwili. Jakie to romantyczne. A jakie fałszywe! Codziennie jadą do pracy. Oddają każdą minutę swojego życia za pieniądze. Mówią, że muszą pracować, aby żyć.

Stresują się każdego dnia, a śmiertelne choroby zabijają ich zanim dożyją emerytury. Za dwa i pół tysiąca miesięcznie dają się musztrować swoim szefom i swoim klientom. Marzą o podwyżce i czują się szczęśliwi jak dostaną pięć stów nagrody. Ale za sto tysięcy euro nic by nie oddali. Hipokryzja to nasza narodowa choroba. Każda rzecz w naszym domu wymagała i wymaga naszej uwagi. Każdy rachunek telefoniczny to nie jakieś tam sześćdziesiąt złotych, tylko ileś minut z naszego życia. To czas potrzebny na to, aby te pieniądze zarobić. Jak więc zarządzać tym, czego nie widać, a czego wszyscy tak pragną? „Nie mam czasu” – słysząc dookoła. Nikt go nie ma. Czy można mieć rzekę? Czy można mieć życie? Czy mówimy, że mamy życie? Życia nie można mieć. Można tylko żyć. To szczególna przywara Europejczyków. Podbijali cały świat i zaraz coś mieli. Mieli złoto, mieli ziemię i mieli prawo do burzenia religii, tradycji i kultury na podbitych terenach. Aborygeni w Australii nie rozumieli pojęcia „być właścicielem ziemi”. Oni czuli, że to ziemia ma ich. Myśleli tak, ponieważ jak przyszli na świat, to ta ziemia już istniała. Ja mam obywatelstwo polskie. Ale czy plemnik mojego taty i jajo mojej mamy były polskie? Jak lecę samolotem, to zawsze czuję dreszcz emocji, kiedy pilot mówi, że jesteśmy nad Polską. Granice można przesuwac, a ziemia może zmieniać właścicieli. Ale tylko w naszych głowach i papierach notarialnych. Czy po przekroczeniu granicy USA plemnik staje się bardziej amerykański? Zbigniew Brzeziński nie mógł kandydować na prezydenta USA, gdyż nie urodził się tam, gdzie spędził większość swojego życia. Dobrze, że ta zasada nie dotyczy papieży. Bo wtedy musieliby się począć w Watykanie.

Ludzie lubią stawiać granice i MIEĆ. Żyjemy w kulturze, w której MIEĆ oznacza żyć. Ale trumna nie ma kieszeni. Na starość milionerzy pozbywają się majątku. Do grobu nie da się tego zabrać. Każdy dzień życia jest jak gałka lodów. Niezjedzone rozpuszczą się i wyparują. Życie należy wylizać do ostatniej kropelki. Nie da się czasu zdeponować, przenieść na jutro. Życie to nie równanie matematyczne i nic nie zostanie w ukrytej pamięci, czy jak się mówiło kiedyś rozwiązując słupki: „w rozumie”. Życiem nie można handlować. To nie towar na wyprzedaży. Życie nie jest dla handlarzy. Oni tylko znają cenę wszystkiego, ale nie znają wartości. Nie bądź handlarzem. Bądź jak dobry kupiec. Bądź uczestnikiem, smakoszem, koneserem, malarzem

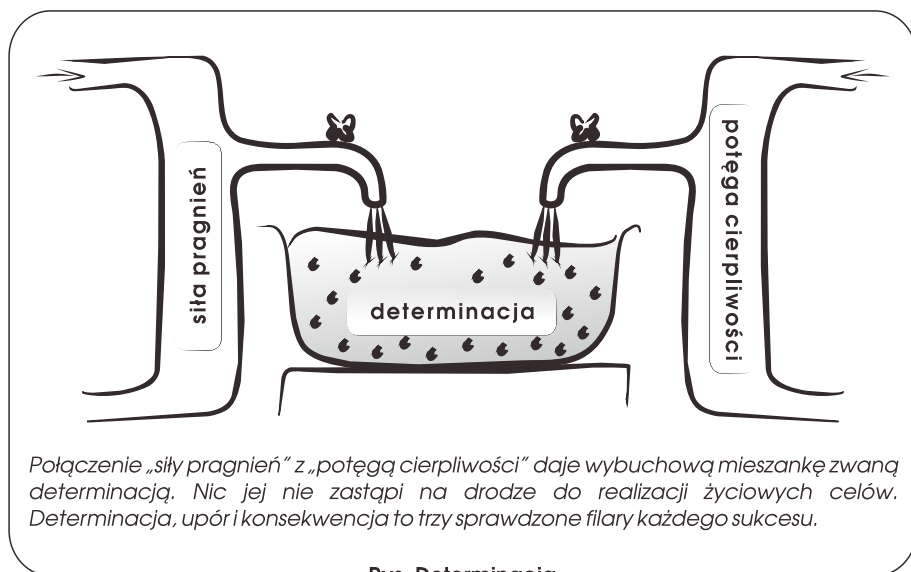
i poetą. Bądź jak *sommelier*, któremu kropelki wina wtapiając się w kubki smakowe, grawerują trwały smak. Wino to nie kompot. Nie poczujesz smaku pijąc z metalowego kubka. Wiem, bo kiedyś na obozie wędrownym piłem szampana w kubku. Obrzydliwe. Życie jedzone aluminiowym widelcem też nie ma smaku. Idź do restauracji, gdzie są białe wykrochmalone obrusy, duże białe talerze i duże ciężkie sztuce, a zobaczysz jaka jest różnica między jedzeniem w takim miejscu, a jedzeniem w *fast foodzie*. W życiu jest podobnie. Handlarz ma tani towar, tupet i termin płatności. Nie przehandluj swojego życia! Nie zamieniaj honoru na honorarium i czasu na czasomierz.

To czym można zarządzać? Swoimi decyzjami, ale już nie konsekwencjami tych decyzji. Swoją aktywnością. Zarówno fizyczną jak i intelektualną. Można zdecydować o tym, że będziemy w jakimś miejscu za jakiś czas. Ale czy na pewno tam będziemy, to wielokrotnie już nie zależy od nas. Czasami zatracamy się w jakiejś czynności i czas się zatrzymuje. Podczas sesji oddechowych można doświadczyć niekontrolowanego upływu czasu. Podobnie jest, kiedy zamkniemy się bez zegarka w pomieszczeniu bez dostępu do światła dziennego. Nigdy nie udawało mi się planowanie dnia. Zaczynałem już w podstawówce. Zawsze korygowałem plany. To znaczy co godzinę dokonywałem uaktualnienia i ostatecznie wychodziło, że wolę obejrzeć „Czarne Chmury” niż odrabiać lekcje. Miałem nawet poczucie, że jestem gorszy, skoro nie potrafię trzymać się harmonogramu. Jest taki dowcip o psychologu: „Klient pyta psychologa: skąd u mnie kompleksy? Psycholog odpowiada, że nie widzi żadnych kompleksów. Pan po prostu jest gorszy”. I chyba czułem się gorszy. Nawet dzisiaj mam sny o tym, że zabrakło mi czasu, aby przygotować się do matury. Ale intuicja zawsze podpowiadała mi, że lepiej koncentrować się na swoich pasjach. Zostało mi to do dzisiaj. Wybieram to, co wolę robić niż to, co wydawało mi się, że powinienem. Dokonuję korekty planów i dobrze mi z tym. Widzę swoje kluczowe cele życiowe. Mam kontakt również ze swoimi marzeniami, które jeszcze nie stały się celami. Ale żyję tym, co jest teraz. Traktuję cele jako motyw do wyruszenia w drogę, a nie jako absolutny imperatyw. Jestem uważny, więc potrafię bez stresu dokonać zwrotu w działaniu o sto osiemdziesiąt stopni. Jeżeli w pociągu pojawi się ciekawy rozmówca, odłożę książkę lub notebooka. Podążam za tym,

czego doświadczam, a nie buduję naukową trajektorię życia. Jeśli będzie trzeba, to nawet zmienię swoje marzenia. Są moje, więc mogę z nimi robić co mi się żywnie podoba.

Dlatego ode mnie nie dowiesz się, jak zarządzać czasem. Nie wiem co to jest. Ale chętnie podzielę się tym, co stosuję w celu ułatwienia sobie życia w zwariowanym otoczeniu, jakim jest stolica Polski i jej przedmieścia. Nie wypełniam żadnych organizatorów. I nie używam żadnych elektronicznych programów. Jeżeli cokolwiek zapisuję, to w moich pięknych notatnikach. Wiele lat temu mój przyjaciel Maruś spytał, kiedy się spotkamy. A ja za kalendarz i szukam wolnych terminów. Patrzę, że za półtora miesiąca i już byłem gotów wpisać go do kalendarza, gdy Maruś powiedział: „Jacuś odpierdoliło ci, chcesz mnie potraktować jak klienta?”. Zabolęło, bo było prawdziwe. Rzeczywiście, tak go chciałem potraktować. Ale te czasy minęły. To było z jakieś dziesięć lat temu. Wtedy nie znałem jeszcze wartości życia.

Więc czym się da zarządzać? Nie wiem. Ja zarządzam swoimi priorytetami. Bo to jest kłamstwo, że ludzie nie mają czasu na rzeczy ważne. Po prostu mają różne priorytety. Jedni wolą spać, a inni pracować. Jedni chcą być z dziećmi, a inni z kolegami. Nasze wybory to



świadectwo naszych przekonań. Powtarzam to na okrągło sobie i innym. Z wiekiem się zmieniają. A już na pewno zmieniają się pod wpływem śmiertelnej choroby. Wtedy każdy dzień wypełniony jest pełnowartościowym czasem. Wręcz oddycha się tym dniem. Wtedy czuć, że życie pachnie

i ma smak. To tak jak z jedzeniem ulubionej szarlotki. Rozkoszujemy się każdym okruszkiem. Życiem też należy się delektować, a nie wpieprzać jak popcorn w kinie. Trudno rozwijać się intelektualnie, mieć wymagającą pracę, zadbać o dwoje małych dzieci, być pachnącym i zadbanym, spotykać się z przyjaciółmi, chodzić na aerobik i basen oraz stać codziennie cztery godziny w korkach. Trudno mieć dziesięć priorytetów i wszystkie realizować. Zawsze jest coś ważniejszego bardziej i ważniejszego mniej. A jeżeli wszystko jest tak samo ważne i pilne, to kiedyś gastrolog będzie miał frajdę jak obejrzy nasze wrzody. W latach dziewięćdziesiątych byłem „zmanierowanym” trenerem. Mało tego, że nie miałem wolnych terminów na szkolenia i klienci błagali mnie o chociaż dwa dni, to jeszcze miałem wyjątkowo wysokie stawki za dzień pracy (boję się powiedzieć, że byłem chciwy, więc przyjmijmy, że się cenilem). Kiedyś klient spytał mnie wprost: „Dlaczego pan jest taki drogi?”. A ja na to: „Bo widzi pan, to jest tak: jedni budują domy, inni często zmieniają samochody, a jeszcze inni jeżdżą trzy razy w roku zagranicę na wczasy. A ja proszę pana robię to wszystko naraz!”. No i nie miałem czasu na bycie tanim trenerem. Nie miałem również czasu na normalne życie. Mój syn bawił się w tzw. „ważne sprawy”. Nie miał czasu i jak go ktoś wołał np. na obiad to mówił, że nie może przyjść, bo ma właśnie „ważną sprawę”. I do tego chodził z moim już nieużywanym neseserem. W zachowaniu dzieci jak w lustrze możemy zobaczyć karykaturę swojego zachowania. Zanim się obejrzałem, byłem jeszcze bardziej zmanierowany i bardziej życiowo wypalony. „Easy come – easy

***Jeśli to co robisz sprawia Ci przyjemność, to każdy powód jest dobry. Ale jeśli to co robisz nie sprawia Ci przyjemności, to istnieje niewiele powodów, dla których warto to robić. Żyj świadomie i uważnie. Znajdź motyw swoje działania.***

— inspiracja —

go” jak mówią Amerykanie. Głupio zarobione pieniądze zostają głupio wydane. I to jest istne *perpetuum mobile*. Wszystko samo się toczy. Jak śnieżna kula, tylko że ona im dłużej się toczy, tym więcej waży i w którymś momencie jest już nie do opanowania. Następuje wielkie BUM.

Moje zasady odnalezienia się w czasie, czyli jak nie dać się porwać i wkręcić w zabójcze wiry „rzeki życia”, to:

1. Jestem wielkim filozofem, bowiem żyję w zgodzie z własną filozofią. Jest dla mnie najważniejsza, ponieważ jest moja. Opiera się na słowach – „chcę” i „nie chcę” oraz „mogę”. Nie uznaje słów „muszę” i „nie mogę” oraz „trzeba” i „niestety”. Na pewno czasami ich używam, ale zawsze wtedy czuję, jak mi drapią gardło. Świat jest pełen „musików” i „trzebików” i ja do tego gatunku nie chcę się zaliczać. Oni są potrzebni dla kontrastu i poświęcania się. Zawsze jest teza i antyteza, czarne i białe. Należy je szanować, bo być może dzięki temu, że istnieją, ja mogę być inny?

2. Przyjmuję zasadę „najlepszych starań”. Spoglądam za siebie i mówię, że moje decyzje były słuszne, bo były moje. Z tamtej perspektywy nie widziałem innych rozwiązań, więc ich realnie nie było. Zrobiłem coś będąc „na swoim miejscu” i porady innych, że na moim miejscu zrobiliby coś innego, uważam za nieprzydatne. Nikt nigdy nie był, nie jest i nie będzie na moim miejscu. Musiałby siedzieć w moim mózgu, a to jest niemożliwe. Chyba że to guz. Ale guz się nie wypowiada na głos, tylko po cichu. A do tego trudno mu zaufać, bo często jest złośliwy. I co najważniejsze, nikt go nie zapraszał.

3. Żyję uważnie i świadomie. Zadaję sobie pytanie: „W jaki sposób mogę najlepiej wykorzystać swój czas właśnie teraz?”. Czy to, co teraz mogę zrobić, przybliży mnie do moich celów? Jeżeli tego nie wiem, to poddaję się intuicji i filozofii doświadczania życia bez oceny sensowności tego, co się wokół mnie dzieje. Staram się stosować zasadę AM i PM. To „action at the moment” i „people at the moment”, czyli koncentracja na ludziach i działaniu „tu i teraz”.

4. Żyję swoją misją i marzeniami. One wypełniają moje ciało,

umysł i duszę. Zasypiam i budzę się z nimi. To moi przyjaciele. Czasami mnie opuszczają, ale ich natychmiast przywołuję. Nie są to dla mnie martwe terminy. Ożywiam je każdego dnia, aby nie zejść na wyboistą drogę hipokryzji. To choroba, której boję się najbardziej. Myśleć jedno, mówić drugie, a robić trzecie. To tak jakby jedna noga szła w prawo, druga w lewo, a głowa do tyłu. Trudno się przemieścić gdziekolwiek.

5. Wyznam zasadę, że wszystko dzieje się w odpowiednim czasie i miejscu. Nadzieja umiera ostatnia, więc nie daję jej skonać. W słynnym eksperymencie ze szczurami szczur z nadzieją przeżył bodajże około siedemnastu godzin dłużej niż inne szczury bez nadziei. Jego nadzieja brała się stąd, że w momencie kiedy się topił, czekał na patyczek. Wcześniej mu taki patyczek podano, więc wiedział że teraz też może na niego liczyć. Kiedy szczury bez takich wcześniejszych doświadczeń już potonęły, ten ciągle czekał. Badania pokazują, że ludzie, którzy mają nadzieję na osiągnięcie celów, są szczęśliwsi i osiągają więcej od tych, którzy oczekują złych wyników. Kiedy zaszła w moim życiu taka potrzeba, udałem się do wróżki. Po nadzieję.

6. Zgadzam się z przesłaniem, że „nie ma porażek, tylko lekcje”. Błędy to wielkie chwile, jak mówił Bucky. Tylko wtedy się uczymy. Gdyby Maria Curie Skłodowska, Aleksander Fleming, Luis Pasteur czy Edison zrezygnowali po pierwszych stu nieudanych próbach, to dzisiaj nie mielibyśmy radu, penicyliny, pasteryzowanego mleka czy żarówki. Ale wiem, że czasami w życiu dotykamy traumy. I wtedy trudno mówić o jakiś lekcjach. Przez takie trudne momenty, które trwają w czasie, czasami bardzo długo trzeba po prostu przejść. Trudno jest nimi zarządzać, ale na pewno można sobie z nimi w jakimś stopniu poradzić. Często potrzebna jest pomoc innego człowieka. Dlatego to, co nazywamy „czasem”, nie zawsze jest subiektywnie przyjemne i radosne.

7. Zastępuję jedne nawyki innymi, bardziej skutecznymi. Podglądam i obserwuję siebie, aby poznać co z mojego zachowania jest już nieefektywne. Do zmiany nawyków stosuję zarówno metody rewolucyjne, to znaczy „od teraz”, jak i metodę kaizen, czyli niewidocznych różnic. Potrafię z dnia na dzień przestać jeść chleb czy

korzystać ze starego szablonu prezentacji. Potrafię również realizować zmiany małutkimi prawie niewidocznymi kroczkami (bardzo „lajtowe” ćwiczenie kręgosłupa codziennie rano).

8. Staję przodem do słońca, aby zostawić cienie z tyłu. Szukam pozytywów i mocnych stron patrząc w stronę swoich marzeń. Koncentruję się na tym co jasne, a nie na ciemnych stronach życia. Nigdy się nie poświęcam. Jak najczęściej się angażuję. Jestem osobą emocjonalną. Jak się boję, to strach rozsadza mi klatkę piersiową. Gdy się wzruszam, łzy same mi płyną. Jeśli jestem szczęśliwy, niebo dotyka moich włosów. A jak jest mi źle, to cały staje się jednym wielkim smutkiem. Nie mówię wtedy do siebie: „nie smuć się”, tylko śpiewam: „przeżyj to sam, przeżyj to sam, nie zamieniaj serca w twardy głaz, póki jeszcze serce masz...”.

9. Porzucam swoją łódź po przepłynięciu rzeki. Staram się nie ciągnąć dnia wczorajszego za sobą. Odcinam balasty swojej przeszłości. Robię to różnymi metodami. Zarówno racjonalnymi, jak i nieracjonalnymi. Jeżeli trzeba, idę do lekarza. Jeśli nie pomaga, idę do szamana czy wróżki. Wyznaję zasadę, że metody wychodzenia z życiowego dołka są mniej istotne od samych rezultatów. Jeśli mi coś pomaga, to przyjmuję to bez oceniania czy to dobre i mądre, czy złe i głupie. Jeśli ktoś powie, że aby poprawić sobie humor warto włożyć

<b>LEKCJE</b> (za szybko o nich zapominamy)	<b>TRAUMY</b> (ich konsekwencje trwają za długo)
Wzmacniają, uczą, inspirują, mają sens, pomagają w rozwoju, są częścią zmiany, uelastyczniają, czynią człowieka bardziej sprężystym, pomagają zrozumieć siebie i świat, płyną z różnych życiowych doświadczeń, pomagają wejść na kolejne szczyty, współtworzą życiową mądrość, są częścią osobistego doświadczenia, po lekcji czujemy się silniejsi, mądrzejsi.	Niszczą, zostawiają ślady, trudno zrozumieć ich sens, odbierają radość i siły, pozostawiają smutek, trwale odkształcają, są zagrożeniem dla życia i zdrowia, pustoszą umysł, ciało i duszę, zostawiają blizny i rany, które się nie goją, trudno z nimi żyć, wyzerają „od środka”, porywają w otchłań i czasami ten lot w dół się nie może zakończyć, trudno wrócić do życiowej równowagi, najczęściej, aby sobie z nimi poradzić potrzebna jest specjalistyczna pomoc.

czapkę krasnala na trzydzieści minut przed snem – tak zrobię. To, co pomyślą sobie inni o mnie w tej sytuacji, jest mi zupełnie obojętne. Wolę mieć subiektywne poczucie, że jestem wesołym krasnalem, niż że jestem walczącym rycerzem zakutym w ciężką zbroję. Lepiej mieć uśmiech elfa niż zakuty łeb. Moja rada: odetnij to, co cię hamuje, a co jest spuścizną po przeszłości. Porzuć zobowiązania, które przyjąłeś pod wpływem presji, szantażu emocjonalnego i nieświadomości. Idź na trening psychologiczny i wyrzycaj je, zanim żółć cię zaleje.

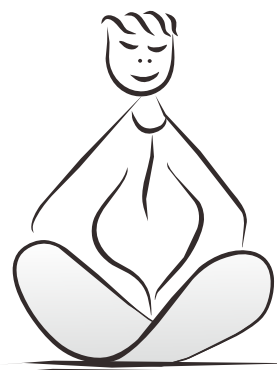
10. Rozwijam swoje mocne strony. Nie zawracam sobie głowy większością swoich słabych stron. Znam swoje ograniczenia. Ponieważ łańcuch jest tak mocny, jak jego najslabsze ogniwo, to staram się zidentyfikować swoją najslabszą cechę, która najbardziej rzutuje na realizację moich celów. Jeżeli się udaje – zmieniam ją, a jeżeli nie, to nie mam wyrzutów sumienia. To tak jakbym szedł na spacer i kulał. Po prostu idę na kulawy spacer. Nie tracę radości z widoków, które mnie otaczają pomimo powłóczenia jedną nogą. Czasami mam szumy w uszach, a czasami boli mnie kręgosłup. To nie jest ani dramat, ani tragedia. To jest część mojego życia. Ani to dobre, ani złe. Wiele projektów zrealizowałem, a wiele utopiło się w oceanie mojej niemocy. Nie rozpamiętuję tego i nie mam wyrzutów sumienia. Wiem, że jak się nie wie co robić, najlepiej zrobić cokolwiek. Bicie piany to strata czasu. Piana jest mało kaloryczna, więc trudno traktować ją jak energetyzującą pożywkę.

11. Jestem w wieku, w którym mężczyzna chce smakować życia. Delektować się jego urokiem. Czerpię przyjemność i satysfakcję z każdej chwili. Mówię sobie: „Jesteś tutaj, nigdzie się nie śpieszysz i to, co teraz robisz jest najważniejsze”. Zmieniam smaki i kolory. Poznaję nowe. Rozkoszuję się nieznanymi książkami i muzyką. Jednocześnie po raz n-ty oglądam ten sam film. Odnajduję w nim nowe inspiracje i przesłania. „Seksmisję”, „Misia”, „Rejs” czy „Titanica” zawsze oglądam z niesłabnącym zainteresowaniem i ciekawością. Opycham się krewetkami, a jak jest okazja zjeść langustę – nie odmawiam. Nie wszystkie smaki mi od razu pasują, ale nawet jeżeli coś ewidentnie śmierdzi, nie wzdygam się, tylko mówię: „Doświadczam smrodu, to chyba jest wyjątkowe gówno, ale cóż, nawet gdybym miał się

porzygać, to warto było spróbować”. Delektuję się swoją rodziną. Dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem już dojrzałym mężem i ojcem. Uważam, że z rodziną najlepiej się wychodzi, jak się jest blisko niej.

12. Nauczyłem się czekać. W czekaniu jest siła i spokój. Oduczyłem się oczekiwać. W oczekiwaniu jest napięcie i strach. To podobne słowa, więc nie o semantykę tutaj chodzi, tylko o filozofię życia. Umiem się rozstawać. Z ludźmi, z rzeczami, z ideami i ideałami, z przekonaniami i marzeniami, z ego, ze zdrowiem i włosami, ze wszystkim co umiera i odchodzi do zakątków pamięci. Co kilka lat komórki mojego ciała odnawiają się. Moje myśli i paradygmaty również. „Jacek, ty założyłeś, że będzie tak, a jest nie-tak, więc rozstań się ze swoimi założeniami i doświadczaj tego, co zaskakujące” – mówię do siebie na głos lub w myślach. Prowadzę dialog ze sobą (*voice dialog*). Lubię swoje towarzystwo, dobrze się w nim czuję, więc mogę sobie na takie rozmowy pozwolić. Sprawiają mi frajdę. Wiem, że jeżeli sobie coś postanowię, to tak będzie. Ale nie wiem kiedy. Czasami mam poczucie, że coś nie działa. Wtedy sobie powtarzam, że to właśnie tak ma być. Jeśli coś jest dla mnie ważne, jestem gotów czekać. Wiem, że połączenie „siły pragnień” z „po-tęgą cierpliwości” daje wybuchowe paliwo do odłotowego życia – DETERMINACJĘ.

13. Mam ze sobą notes i dyktafon. Zapisuję lub nagrywam pomysły, cytaty, historyjki i inne ważne lub mniej ważne, a może nawet zupełnie nieważne informacje. Czytam je po jakimś czasie. Dopisuję nowe. I znowu czytam. Zaskakują mnie czasami moje refleksje. Te moje „rozmyślniki” bardzo pomagają mi w rozumieniu tego, co się ze mną dzieje. A do tego często świetnie się



**cierpliwość  
spokój  
obserwacja  
refleksja  
wiera  
siła  
zaufanie**

Rys. Cierpliwość

bawię odkrywając zapomniane owoce mojej kreatywności.

14. Stawiam na zręczność, a nie na siłę. Na fortel, a nie na manipulację. Na pracę i rozwój, a nie na mannę z nieba. Nie gram w totolotka. Nie chcę, aby jakieś niekontrolowane pieniądze zaczęły zarządzać moim życiem.

15. Jeśli z czymś zwlekam, staram się świadomie zrozumieć to zwleknięcie. Odpowiadam sobie na pytanie: „Czego się boisz? Co jest przyczyną oporu? Co musiałoby się wydarzyć, abyś się odblokował?”.

16. Dzielę swoje życie na cztery sfery: rodzinną, społeczną, zawodową i osobistą. Staram się, aby te sfery nie nachodziły na siebie. Dążę do harmonii wyrażonej regułą: „i to – i to” zamiast „albo to – albo to”.

17. Stosuje zasadę „jednego roku”. Jeżeli gubię się w tym co robię, w ważności załatwianych spraw, w nadmiarze priorytetów i projektów do realizacji oraz w przypadku eksplozji emocji, które mnie mogą zabić, pytam siebie: „CZY TAK SAMO REAGOWAŁBYŚ NA TE SPRAWY, GDYBYŚ MIAŁ TYLKO ROK ŻYCIA PRZED SOBĄ?”. Odpowiedź zawsze brzmi tak samo: NIE, OLAŁBYM TO!!! „To zrób to również teraz, bo nie wiesz, ile masz życia przed sobą!!!” – powtarzam sobie na głos.

18. Nie noszę zegarka, bo spojrzenie na niego, nawet dyskretne, odbiera mi poczucie wolności. Ponadto takie dyskretne rzucenie oczkiem niszczy bezpowrotnie krótkie chwile bycia ze sobą i z innymi. A poza tym zegarki są wszędzie. Zarówno w komórkach jak i w komputerach, i co najgorsze – w oczach tych, z którymi na co dzień żyjemy.

19. Wyznaje zasadę: „give away”, czyli „podaj dalej”. Pozbywam się rzeczy zbędnych. Z wyjątkiem obrazów RYHA i książek, które kocham, mogę pozbyć się wszystkiego. Jeżeli nie używam jakiegoś ciucha od dwóch lat, to go oddaję. Puszczam w obieg. Z wdzięcznością za to że, mi służył i z życzeniami, aby służył innym. Przecież ten samochód, którego już mamy dosyć, trafi w ręce kogoś, kto się będzie cieszył. Zmieniamy

pracę, a na nasze miejsce przychodzi ktoś, dla kogo to stanowisko to zawodowa szansa i źródło nieopisaney radości. Nasze mieszkanie było za małe abyśmy mogli się w nim dalej dobrze czuć, więc je sprzedaliśmy. Młoda osoba, która je kupiła, wyglądała na szczęśliwą z powodu znalezienia takiej okazji. My przenieśliśmy się do cudownego mieszkania, które poprzedni właściciele opuszczali z powodu zbudowania wymarzonego domu. I tak to się kręci. Podaj dalej!!!

20. Wiem, że czasami jestem aniołem, a czasami zachowuję się jak cham i prostak. Wiem, że jestem tylko człowiekiem i akceptuję to, że mogę tylko się starać. Nie mogę być doskonały. Nie mogę zaspokoić swoich pragnień, a jednocześnie wszystkich pragnień innych ludzi. Dokonuję wyboru i nie uciekam od odpowiedzialności. Nie wierzę w piekło i niebo, więc chcę swoje rachunki zapłacić tu, na ziemi. Jedyne dług jaki mam to dług wdzięczności dla moich rodziców, rodziny i wszystkich tych ludzi, dzięki którym rozwijam się i doświadczam życia.

A co z tym czasem? A kto to wie?



### **Rozmyślnik**

Jakie są Twoje życiowe priorytety?

Na co brakuje Ci czasu?

Czy to, co robisz to „musisz” czy „chcesz”?

Co musiało by się stać, abyś stał się „panem” swojego życia?

Z czego byś zrezygnował, gdybyś miał tylko rok życia przed sobą?

Co z tego co robisz jest dla Ciebie źródłem największej satysfakcji?

### **Biblioterapia**

M.J. Ryan, Potęga cierpliwości, Sensus