

24.11.2023 r.



#301

TRANSKRYPT ODCINKA

Daily journaling, czyli siła retrospekcji

Partnerami tego odcinka podcastu są iDream.pl oraz [Synology Polska](https://SynologyPolska.pl).

[MUZYKA]

Tu Krzysztof Kołacz, a ty słuchasz właśnie podcastu, „Bo czemu nie?”. Usłyszysz w nim o technologiach, które nas otaczają i nas w tych technologiach zanurzonych. Sprawdzam, pytam i podpowiadam jak korzystać z nich tak, aby to one służyły nam, a nie my im.

W dzisiejszym [odcinku](#) o sile retrospekcji i *daily journalingu* rozmawiam dziś z moimi gośćmi Michałem Śliwińskim oraz dr Piotrem Stankiewiczem.

Proszę, zostaw opinię na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#). Twój głos ma znaczenie!

Zaczynamy.

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] Dziennik pisali Jefferson, Van Beethoven, Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi, Marie Skłodowska-Curie, Leonardo da Vinci, Seneka, Epiktet i w końcu Marek Aureliusz, który pisał go do samego siebie.

Zatem ilość powodów jest naprawdę wystarczająca, aby poświęcić temu zagadnieniu, tematowi *daily journalingu*, cały odcinek podcastu. I to też, bardzo się z tego również ciesząc, niniejszym czynię w tym odcinku. W kontekście technicznym, w kontekście ekosystemu Apple też dzisiaj sporo sobie na ten temat porozmawiam z moimi gośćmi, a są to – dzisiaj naprawdę szacowne grono się tutaj zebrało – Michał Śliwiński, dobrze wam już znany. Cześć Michał!

[MICHAAŁ] Cześć, cześć, pozdrawiam!

[KRZYSZTOF] I dr Piotr Stankiewicz również już był gościem tego odcinka, ale witam go ponownie.

[PIOTR] Cześć panowie, witajcie Słuchacze i Słuchaczki. Dzięki za zaproszenie ponownie.

[KRZYSZTOF] Super panowie, że udało się w trójkę dzisiaj zebrać i coś nagrać. Dawno, dawno temu nagrywałem odcinek w trzy osoby, więc to też wyzwanie dla mnie jako prowadzącego dzisiaj. Myślę, że podołamy. Nadajemy mniej więcej na podobnych falach wszyscy, także powinno nam się udać.

Zacząłem z tym wstępem listując właśnie wielkich ludzi tego świata, można by tak powiedzieć, bo żadnemu z tych nazwisk nie można zasług odmówić. I celowo to robiąc, bo jak rozmawiam bardzo często, czy to z moimi słuchaczami, pisząc, korespondując z nimi, czy ze znajomymi, nawet też z rodziną i takie rozmowy się już zdarzają, o *daily journalingu*, o tym żeby pisać po prostu dziennik, zapisywać swoje myśli, to bardzo, bardzo często te rozmowy kończą się tak naprawdę, zanim się zaczną, przywoływaniem pamiętników z czasów szkolnych. Wszyscy je pamiętamy. Kłódeczka, pamiętnik to takie bardzo później było i było później bardzo takim adekwatnym powodem do tworzenia memów, gdyby wtedy jeszcze memy istniały.

Ale to inna sprawa.

No, także ciężki temat do zaczęcia i myślę, że dzisiaj też dla moich słuchaczy chciałbym, żebyśmy ujęli to w takim meta spektrum, w sensie żebyśmy też zaczęli od ogółu przechodząc później do naszych magicznych Skrótów i innych aplikacji, w których to robimy. Tak, żeby każdy miał tutaj jasność od samego początku, czym ten cały *daily journaling* w ogóle jest, dlaczego nie jest tak naprawdę jeden do jednego pamiętnikiem z kłódeczką. No i jak się do tego wszystkiego powoli zabrać. Więc takie jest meta założenie odcinka.

I jeszcze jedno, my nie będziemy się dzisiaj skupiać tylko i wyłącznie na jednej, prawidłowej, niezaprzeczalnie adekwatnej aplikacji, metodzie pisania dziennika, tylko **będziemy się skupiali na celu i procesie. Dlaczego warto mieć ten cel, jaki może być ten cel pisania dziennika i dlaczego powtarzalność, rutynowość tegoż procesu, tak naprawdę jest chyba jego fundamentem.**

No to jak się zaczęła wasza przygoda, panowie?

[MICHAŁ] Zanim zaczniemy, ja chciałem jako ojciec trójki dziewczynek powiedzieć, że ciągle jeszcze są te takie pamiętniczki i nawet mają nie tylko kłódeczkę. Mają też kod. Po kodzie nagle muzyczka leci i w ogóle, także w ogóle tego typu sprzęty jeszcze ciągle są i są bardzo popularne wśród dziewczynek. Także jestem trochę na bieżąco przez to, że mam trzy córki.

[KRZYSZTOF] Ale nie ma jeszcze twoja córka *smart* pamiętnika, Michał, bo muszę o to zapytać mimowolnie, jak ty go to powiedziałaś, a po kodów, który się synchronizuje z czymś, chociaż pewnie takie są.

[MICHAŁ] Nie, nie, nie <śmiech>. Nie mają takiego *smart* pamiętnika. Tylko najstarsza córka, która już ma iPad Pro z piórkiem, to dużo w iPadzie pisze, ale nie, nie, nie. Nie mają takiego.

[PIOTR] Panowie, Krzysztof, zacząłeś z takim tematem, że nie możemy go tak łatwo zostawić. Oczywiście pamiętniczki z czasów szkolnych były, były te złote myśli, te wszystkie rzeczy! **I w pewnym sensie ta nasza dzisiejsza rozmowa czy w ogóle temat *daily journalingu* dotyczy tego, że to co żeśmy czy część z nas robiła za dzieciaka w szkole, w jakiś taki super naiwny pewnie sposób, warto wdrożyć również w życiu dorosłym już na innym poziomie i z innym poziomem poważności i uważności.** I to pewnie będzie to o czym chcemy tutaj rozmawiać. Te dzieciaki mają rację, że to piszą. Dorośli też powinni!

[KRZYSZTOF] Jak się zaczęło to u Ciebie, Piotr? Ty masz tę historię bardzo zagmatwaną z tego, co kojarzysz z Twojego podcastu, bo w ogóle podcasterem też Piotr jest, od niedawna co prawda, ale przygotowuje te odcinki, myślę, do przodu na ileś tygodni, jak nie miesięcy i jest to cały big plan, że tak powiem, Piotra i warto go słuchać. Myślnik Stankiewicza się jego podcast nazywa, to od razu odsyłam, żeby nie zapomnieć. No i oddaję Ci głos.

[PIOTR] Tak, polecam serdecznie. Oczywiście zapraszam. „Myślnik Stankiewicza”.

Pogmatwana historia. Wiesz, to jest tak, że ja jestem jakby w punkcie wyjścia pisarzem i filozofem. Ja się zajmuję filozofią stoicką. Zajmuję się nią zawodowo też w tym sensie, że **uczę, pomagam ludziom i organizacjom ten stoicyzm wdrażać w życie, pokazuję jak z tego korzystać i dlaczego on pomaga.** Natomiast

faktycznie w punkcie wyjścia jestem osobą piszącą od w zasadzie dziesięcioleci. Skończyłem w tym roku 40 lat, więc tam się można powiedzieć spokojnie, że już ćwierć stulecia minęło. I faktycznie jest tak, że takim super fundamentalnym założeniem mojej w ogóle osoby, czy mojego bycia w świecie, że się tak wyrażę, jest to spisywanie tych myśli. **W takim najogólniejszym sensie chyba trzeba powiedzieć, że to jest po to, żeby uwalniać przestrzeń dla nowych rzeczy.** I to jest coś, co dosyć intuicyjnie czułem od dawna, później stoicyzm i inne platformy mi pokazały, dlaczego to warto robić. Natomiast intuicyjnie czułem od zawsze, że **jeżeli nosisz jakiś temat w sobie, czy on będzie zawodowy, czy on będzie prywatny, czy będzie jakąś taką rozkminą sobie, amuzą, czy będzie czymś konkretniejszym, no to zawsze warto go znów, najogólniej rzecz biorąc, w ten czy inny sposób z siebie wyrzucić,** żeby jakby otworzyć tą przestrzeń na te nowe rzeczy. Bo one nie przyjdą, jeżeli będziemy musieli to cały czas trzymać w głowie, tak? No często jest tak, że coś Ci przychodzi do głowy, przynajmniej ja tak mam bardzo często, coś Ci przychodzi do głowy, nie wiem, jedziesz w samochodzie i masz takie: „Jej, muszę tą myśl uchwycić, muszę ją zapisać, zrobić notatkę głosową” i tak dalej, i tak dalej. I jakby cały wysiłek idzie w to, żeby ona nie zniknęła. I dopiero wtedy jak adresuję ten wysiłek, w momencie jak zostawiam tą myśl już gdzieś zapisaną, no to wtedy otwieram to pole, żeby mogły przyjść nowe. Więc to jest oczywiście dla myślenia twórczego, kreatywnego fundamentalnie ważne.

[MICHAL] Piotrek, jeżeli mogę Ci na tym zbudować. Ja jestem osobą, która trzyma rzeczy w sobie. Pamiętam kiedyś nauczycielka moja z angielskiego jeszcze w liceum mi powiedziała, Michał, ty czasami po prostu musisz coś walnąć albo coś zrobić, bo ty nie możesz tak trzymać rzeczy w sobie, to jest niezdrowe! I właśnie jedną z rzeczy, którą daje mi dziennik, to jest właśnie, tak jak powiedziałeś, wyrzucanie z siebie tych myśli, czy tego czegoś, przepracowywanie. Ja pamiętam, kiedykolwiek jestem, nie wiem, na kogoś zły, albo jakieś negatywne emocje, albo w ogóle jakiegokolwiek emocje, które po prostu muszę skanałować. Tak, jak ludzie często radzą, napisz do kogoś maila, ale go nie wysyłaj, nie? Czyli jakby napisz, nawrzuczaj tej osobie, naprzeklinaj się, ją, cokolwiek, ale nie wysyłaj tego maila! **To tak samo jest właśnie z pisaniem dziennika, że często to powoduje, że ja mogę przepracować swoje właśnie te myśli, wywalić je z siebie, jak powiedziałaś to fajnie i dać wtedy jakby upust temu, tym emocjom i temu wszystkiemu i dzięki temu mogę potem dalej normalnie funkcjonować.**

[PIOTR] Dokładnie i tutaj bym do tego dorzucił, że to ma dwa wymiary, taki właśnie emocjonalny, że to jest taka regulacja, wiesz, gniew sięka w papier czy w ekran komputera, to jest tak jak w tych mailach, takie intelektualno-twórcze, że zapisywanie pomysłów, co chcemy zrobić, jak można by ugryźć, w którą stronę chcemy pójść, jest ważne, **żeby je móc realizować, żeby nie zapomnieć, ale też po to, żeby mogły przychodzić nowe pomysły.**

[KRZYSZTOF] Michał, to jak dawno temu, czy to już była ta sytuacja z nauczycielką, czy może jednak musiało od niej jeszcze parędziesiąt lat upłynąć i zacząłeś w ogóle prowadzić u siebie dzielnik?

[MICHĄŁ] Właściwie od początku prowadzenia Nozbe, tam 2007, 2008, 2009 rok. Ja jestem fanem produktywności, w ogóle zarządzania czasem, więc ja zawsze nie tylko tworząc aplikacje, ale też właśnie będąc w temacie zarządzania czasem, to ja zawsze się interesowałem różnymi rzeczami produktywnościowymi, w tym właśnie dziennikami. I to było tak, że na początku to była taka fascynacja czysto platoniczna, w sensie fajnie było, że inni to robili. Ci wszyscy, których wymieniłeś, te wszystkie właśnie „gwiazdy rock'n'rolla”, to oni wszyscy pisali dzienniki, a ja pomyślałem sobie: *No nie, ja tam, to raczej nie dla mnie.* Ja wtedy jeszcze nie wiedziałem, że to jest coś dla mnie. Wiedziałem, że bardzo aspiracyjnie na to patrzyłem. Ale dopiero książka „The Essentialism”, Grega McKeowna, ona mnie tak naprawdę zmotywowała do tego, bo on o tym pisał. Ta książka jest genialna, w ogóle bardzo wszystkim polecam! I to było tak, że wtedy stwierdziłem, czas się za to zabrać. I jak wiele osób miałem różne falstarty, tutaj próbowałem pisać w jakimś papierze, w jakimś specjalnym notatniku, bez kłódki i w różnych miejscach, czy właśnie w jakimś formacie tekstowym, czy używałem jakichś aplikacji typu Day One, próbowałem coś tam i **dopiero tak naprawdę, jak stworzyłem ten taki swój system, o którym opowiemy trochę później i gdzie uprościłem sobie ten dziennik, uprościłem sobie tą barierę wejścia** – bo znowu ja jestem od produktywności, więc ja jestem od upraszczania barier wejścia!

[PIOTR] Żeby prosto było zacząć, to jest najważniejsze ze wszystkiego!

[MICHĄŁ] Tak jest, dokładnie, więc ja jestem od tego, ja zawsze próbuję uprościć tą barierę wejścia, uprościć system i jak to sobie uprościłem do kilku prostych pytań i zacząłem na nie odpowiadać to nagle zaczęło to u mnie klikać, zaczęło to u mnie działać i potem z czasem, to zacząłem rozwijać, więc ja w 2016 roku. Zacząłem wtedy regularnie pisać, jeszcze nie codziennie, ale bardzo już regularnie. I od

tamtego czasu ten mój system rozwijałem do teraz, gdzie właśnie już teraz to właściwie codziennie piszę. I to była taka ścieżka, ale właśnie musiałem sobie to uprościć, musiałem to sobie jakoś ułatwić i jednocześnie. Wtedy dopiero zrozumiałem wartość tego.

[KRZYSZTOF] Ja miałem chyba duże szczęście, że trochę się razy w życiu wykoleiłem na zaczynaniu z największego poziomu, najwyższego C, np. bieganie i kupując najlepsze buty i od razu chcąc biegać nie wiadomo jakimi czasami, a skończyło się nieciekawie. Jakoś wtedy, mniej więcej, zaczynałem właśnie przygody z *daily journalingiem* i od razu, nauczony już doświadczeniem sportowym, wybrałem jedną aplikację. To było, wspomniane przez Michała, Day One, o której już wiele razy mówiłem w tym podcaście, jeszcze dzisiaj powiem więcej. I odkąd siedem lat temu, jak się zdecydowałem na Day One, to w ramach Day One znowu trochę wziąłem też twojego aktualnego stylu, Michał. Przygotowałem sobie tam szablon, który wskakuje mi o danej godzinie wieczorem i rano do centrum notyfikacji, tak jako widoczna notyfikacja i prowadzi mnie za rękę, żeby zrobić notatkę. Do dzisiaj jestem wierny tej jednej aplikacji. Uważam, że to była jedna z tych decyzji, które dobrze, że się zdecydowałem od razu i zabetonowałem swoją głowę wtedy, że nie będę szukał alternatyw, bo akurat takie rzeczy, które są bardzo związane moim zdaniem z *mental health*, czy z nami jako ludźmi.

Oni do czegoś służą. Oni są narzędziami, tak jak tutaj mówimy. **Jakby budują proces, ale ten proces jest szalenie osobisty, jest mega zakorzeniony w nas jako ludziach.** No to ja będę jednak po tej stronie, że eksperymenty są fajne, ale tym polu semantycznym. Dobrze jest nie kontynuować ich długimi tygodniami, bo się **można tak zmęczyć szukaniem idealnego narzędzia, że się zapomni po co się go szukało.**

Także tutaj akurat taka historia. Siedem lat już piszę dziennik i rzeczywiście nawet ostatnio, trzy dni temu chyba, miałem taką sytuację, że on mi przypomniał o jednym wydarzeniu. Akurat był jeden z moich poprzednich związków. I kurczę, i tak sobie myślę, że Mówię nieraz o tym znajomym, że co roku gdzieś tam jest taka sekcja w Day One, że w tym dniu w przeszłości, oni to wzięli z Facebooka, tylko że w przypadku ich to akurat nie wypływa nigdzie do sieci, no i ludzie mówią tak, ale słuchaj, patrzysz na te same wydarzenia z przeszłości co roku, każdego dnia, przypominasz sobie, to po co? **Przecież to przeszłość, to trzeba zamknąć, to trzeba zapomnieć, to cię ściąga w dół. Ja nie uważam, że to mnie ściąga**

w dół. Ja uważam, że patrząc na wycinek, na obrazek z przeszłości, z biegiem lat. On każdego roku wygląda inaczej. Mnie to sprawia szalenie dużą frajdę, że co roku mam na ten sam temat z przeszłości, jakiś moment definiujący, zupełnie zgoła inne zdanie, bo jestem o rok doświadczeń życiowych, bagażu życiowego bogatszy, więc inaczej już na to spoglądam. I tu możemy ładnie przejść do tego, dlaczego w ogóle piszemy dzienniki.

Znowu zaczynając od Piotra.

[PIOTR] Słuchaj, u mnie to jest tak, że to są dwie rzeczy poniekąd. Jedną sprawą jest to, że dla mnie jako dla pisarza ważne są też te pytania otwarte. Pisanie dziennika nie w znaczeniu wypełniania pewnego schematu, otwierania nowych rzeczy, w tym znaczeniu, że zapisuję nawet nie codziennie koniecznie, w sensie to jest ta część, której jakby ja, no jako pisarz też robię, piszę różne rzeczy stale naraz, otwierania rzeczy, które są nawet niecodziennie, ale które są w jakimś sensie nowe. I później część z tego, no wydaję mówiąc krótko jako książkę, „Dziennik reformowanego stoika”, no to jest książka, która dokładnie powstała w ten sposób, że część notatek, część moich prac, część tego co napisałem, no po prostu uznałem, że się nadaje do publikacji i z tego się zrobiła książka.

No i to jest oczywiście bardzo takie od strony produktywności, no bardzo przyjemne, tak? No bo tu pogrzebiesz, tam pogrzebiesz, dzisiaj coś napiszesz, potem jeszcze coś napiszesz i wystarczy to robić w miarę regularnie i nagle po dwóch czy trzech latach się okazuje, że to jest książka, tak? I to w ten sposób bardzo sprawnie, niejako samoczynnie powstaje. To jest jedna rzecz. Druga rzecz to jest taka z perspektywy stoickiej, no przegląd siebie, tak? **Jednym**

z fundamentalnych założeń czy takich w ogóle kierunków myślenia

o stoicyzmie, no to jest ta, że my jako ludzie, to tak jak powiedziałeś Krzysztofie, my jako ludzie w ogóle, no nie jesteśmy tożsami ze swoimi myślami, nie jesteśmy tym dokładnie czym są nasze myśli, w związku z tym jesteśmy czymś, co... kimś, kto może stać przynajmniej trochę z boku. Umiejętność przyjrzenia się własnym myślami, jakiejś ich weryfikacji, wyjścia poza niespojrzenie z boku jest umiejętnością absolutnie fundamentalną i do tego również służy pisanie.

[KRZYSZTOF] Ja się odniosę od razu, zanim oddam Michałowi głos.

A propos książki. Ja również w Day One operuję na tagach. Pewnie Michał zaraz też to powie, w jaki sposób u siebie to rozgrywa w innym narzędziu. Generalnie rzeczywiście tagowanie, metkowanie, oznaczanie jakichś zapisków z danego dnia w dzienniku może się nam super spiąć z pracą twórczą, bez względu na to, czy jesteśmy pisarzami, menadżerami, właścicielami firm, podcasterami, bo pewne przemyślenia, które do nas przychodzą, bardzo rzadko są do wykorzystania w danym dniu.

To bardzo rzadko jest *trigger*, który od razu można spożytkować. My jakoś tak jako ludzie chyba mimowolnie czujemy, że w czymś jest potencjał. I fajnie, żeby o tym potencjalnym nie zapominać. I właśnie ja też mam np. dwa takie tagi. Jeden to jest *ideas*, a drugi to jest właśnie *książka*. I jakby być może kiedyś część z tego posłużył już jako materiał do jakiejś książki, a *ideas* robi trochę jak bank pomysłów. W Nozbe u siebie też mam taki sam tag *ideas* i mając kilka silosów, do których jest podobna, to jest jakby metka *ideas*. Nie zapominam o tych rzeczach, o tych inspiracjach, w których widzę potencjał, ale jednakowoż wiem, że nie rzucę się na nie o 12 tam w południe, ani też o 22 w nocy, bo po prostu nie ma teraz na to przestrzeni.

Michał teraz.

[MICHĄŁ] Właśnie ja zauważyłem, jak właśnie teraz Piotr pokazał mi swoją książkę, to naszło mnie, że ja właściwie mam dwa dzienniki. Jeden dziennik to jest ten mój prywatny, ten właśnie, którego używam za pomocą Siri Shortcuts, gdzie rzeczywiście zapisuję swoje przemyślenia i tam zawsze, bo ja piszę dzienniki dwa razy dziennie, rano i wieczorem i oba wpisy zawsze mają to pytanie otwarte: *Anything else?* I ono zawsze jest dla mnie tym pytaniem, pisz co jeszcze, co chcesz. **Ale właśnie zauważyłem, że drugim moim dziennikiem jest po prostu mój prywatny blog, bo ja oprócz tego, że piszę na bloga Nozbe i tak dalej, mam swojego bloga.**

Zresztą do niego tam będą skróty, potem odnośniki do mojego skrótu i tak dalej. I to właśnie jest takie moje miejsce, gdzie ja się uzewnętrzniam, ale dla innych też. W sensie wiem, że to jest to co muszę z siebie wyrzucić, ale jednocześnie opisać. Prostym przykładem, jak ktoś wejdzie na Michael Team na kategorię *Office*, to widzi całą historię mojego biura domowego od 2008 roku do teraz. I tam różne wpisy ze zdjęciami, z tym moim myśleniem wtedy jak, dlaczego to biuro powstawało i tak dalej. Co dla mnie też jest super, bo ja potem rewiduję swoje stare wpisy i przeglądam je i patrzę, a dlaczego ja wtedy tak to zrobiłem.

A, dlatego. **Więc to jest takie niesamowite, że teraz już rozumiem, że rzeczywiście ja mam dwa dzienniki, właśnie ten publiczny i ten prywatny.**

I znowu to jest istotne, dlatego że w prywatnym mogę napisać naprawdę co chcę i co najgłębsze rzeczy i wiem, że to nigdzie nie wyjdzie. Natomiast ten publiczny właśnie jest po to, nie żeby poszpanować, czy się powyglupiać, ale po prostu napisać coś zewnętrznemu, do czego łatwo potem można wrócić, można zalinkować lub wysłać znajomym na przykład.

Ej, jak ty to robisz? A zobacz, znajdę na moim wpisie, to opisałem. I to powoduje, że mam taki drugi dziennik, gdzie właśnie ta moja twórczość kreatywna też się uzewnętrznia. I ja robię to w ten sposób, że ja często po napisaniu dziennika, czy po wpisaniu do dziennika, dodaję sobie po prostu krótki pomysł na wpis na bloga. Po prostu mam kolejny skrót do tworzenia pomysłu na wpis na bloga, że to o, tutaj muszę o tym napisać i to sobie punktuje, co chciałem napisać. lub raz na kwartał, ja robię też taki polecany przez Grega McKeowna, *quarterly offside*, czyli taki kwartalny dzień, co kwartalny dzień, kiedy przeglądam swoje rzeczy, kiedy jestem kompletnie *out*, nie pracuję nad bieżącymi rzeczami i wtedy też przeglądam moje wpisy z dziennika z poprzedniego kwartału. To jest ten jedyny moment, kiedy te wszystkie po kolei czytam i wtedy jak je czytam, to raz, że fajnie, przeczytać to wszystko i się znowu wrócić do siebie sprzed kilku dni, tygodni i miesięcy, to dwa, wtedy też zapisuję pomysły na wpisy, czy pomysły na funkcje w Nozbe, czy na inne rzeczy, które po prostu wtedy były tylko potokiem myśli, a teraz czytając je drugi raz jestem w stanie coś z nich wydobyć.

[KRZYSZTOF] To tutaj odniosę się też, Michał, do tego, co powiedziałeś a propos tych dwóch dzienników, bo to trochę jest też zaspokojenie swojego potrzeby połachtania ego i poszpanowania. I dobrze. Dlaczego? Tak jesteśmy skonstruowani, że jeżeli my to szczerze robimy, a ty to robisz na takiej zasadzie, że po prostu lubisz dokumentować zmiany w swoim domowym studiu, czy tam przykręciłeś jedną półkę więcej czy mniej, czy zmieniłeś miejsce na swoje modele z Lego i super, bo ty to chcesz robić z serducha szczerze, a że przy okazji świat to może odebrać jako właśnie formę przeszpanowania, to i tak jest trochę to kulooodporne.

Dlaczego? Dlatego, że to wynika z tego, że ty po prostu i tak byś o tym napisał, czy do szuflady, czy upublicznił ten, więc tutaj jeżeli nie ma celu takiego wiesz sprzedażowo, że sprzedaż czy tam jakiś zysk nie stoi jako pierwszy punkt dlaczego to robię, no to to po prostu samo się staje kury odporne, **więc tak ja też to**

polecam robić! W ogóle mikroblogi teraz odżywają. Jest bardzo dużo takich platform, też Mastodon, to spowodował swoją drogą, że ludzie zaczynają się uzewnętrzniać na takim poziomie bardzo zwykłym. Na zasadzie jak kiedyś rodziły się media społecznościowe, ja to mam jeszcze szczęście pamiętać i ludzie np. pisali: *Wypiłem dziś dobrą kawę*. Twitter tak powstał. I kurczę, ja też widzę po sobie, że ja na przykład uwielbiam w poniedziałek napisać na Twitterze: *Dobrego dnia, dobrzy ludzie!*. Nie dlatego, że to jest jakieś frazes z mądrej książki, tylko jakoś to tak naturalnie ze mnie wyszło i zacząłem to robić. To jest taki jeden tweet, który zawsze zbiera duży zasięg, bo po prostu ludzie lubią takie szczerze tweety. A ja lubię pisać po prostu zaczynając tydzień, bo tam jest moja społeczność, tam są moi ludzie, właśnie życząc im dobrego dnia, bo pamiętam jeszcze taki internet. Także to jest ciekawy wątek, który poruszyłeś.

Piotr?

[PIOTR] Tu są dwie rzeczy. Po pierwsze ta kwestia tego silosowania, że część rzeczy, które piszemy, notujemy, czy w jakiś inny sposób sobie tam odznaczamy, idzie w różne miejsca. Tak jak mówicie, część może być publiczna, część to są jakieś własne rzeczy, część jest do książki, część to jest pomysł na nowy projekt.

Żeby dzielić to od razu, starać się w ten czy inny sposób dzielić to, mówiąc krótko, że to źródło zasila różne strumienie. I to jest to, co jest ważne. To jest jedna rzecz. Druga, którą powiedział Michał, a która jest mega ważna. No oczywiście ta, nie wiem czy polechtanie ego, tak jak to Krzysztofie ująłeś, powiedział, że **po prostu mieć przestrzeń na takie najszczęśliwsze myśli, gdzie nie musimy się w ogóle krępować. To jest coś, co Michał powiedział i co jest bardzo ważne, żeby mieć taką przestrzeń, gdzie możemy powiedzieć, jakby przetestować, sprawdzić i też uzewnętrznić się, niekoniecznie dla jakby tam gmyrania w ego, ale po to, żeby no znów zrobić ten przegląd siebie w jedyny sensowny sposób, który jest sensowny, czyli szczerze**. I do tego służy ten taki dziennik najbardziej, jak to się kiedyś mówiło, intymne rzeczy, których nie publikujemy.

Ta przestrzeń być musi, tak? Przykład z mediami społecznościowymi oczywiście też pamiętam, tak? Początki Facebooka, co tam u ciebie słyhać i tak dalej. Natomiast to jest z założenia pisanie do świata, czyli z założenia jest to pewna kreacja. Tylko pisanie dla siebie, przynajmniej w jednej rubryczce, daje tę przestrzeń takiej szczerości, gdzie nie musimy niczego udawać i to jest bardzo ważne, żeby to mieć.

[MICHAL] **Tak, to właśnie to mi daje ten mój prywatny dziennik. To, że tam jestem autentyczny, nie kreuję, nie muszę zastanawiać się jak to ktoś odbierze, bo nikt tego nie przeczyta, z wyjątkiem mnie. Więc jakby jednym adresatem jestem ja, to tak jak mówiłeś na początku Krzysiek, że Marek Aureliusz pisał sam do siebie samego. To jest bardzo istotne, albo do mnie za trzy miesiące, jak to przejdzie za trzy miesiące. To na pewno.** U mnie też dlatego ja ciągle trzymam własnego bloga, oprócz tego, że jestem tam na Mastodonie, na Twitterze i w innych mediach społecznościowych, to między innymi też dlatego, że ja chcę mieć łatwy dostęp do linków potem do tych rzeczy, że są właśnie konkretny wpis, na przykład moje biuro domowe z konkretnego roku czy coś innego, a w mediach społecznościowych te linki giną, trudno potem znaleźć te stare wpisy i ja wolę pisać tam, mam to pod kontrolą, jest to znowu moje.

[KRZYSZTOF] Jeszcze słuchaj, jedna rzecz, o której powiedziałeś a propos Marka Aureliusza, no bo to też trzeba powiedzieć, że zdecydowanie radykalnie np. u mnie zmieniło się pisanie dziennika, kiedy pierwszy raz przeczytałem rozmyślenia do samego siebie i później jeszcze „Człowieka w poszukiwaniu sensu”, Wiktora Frankla. Te dwie książki gdzieś rotują cały czas, ja do nich wracam tak minimum raz w roku i sobie je całe jeszcze rozczytam i za każdym razem są to inne wnioski, no bo znowu jesteśmy inni z każdym rokiem, a to są akurat takie książki, że potrafią to wyłuskać jak się człowiek zmienia na lepsze, gorsze, po prostu zmienia.

Z dokładnością skalpera chirurgicznego. I Aureliusz też pewnie, jak sobie to pisał, to raczej nie zastanawiał się nad tym, jaka strategia marketingowa czy użyta emotikona, których nie było, jak na kogo wpłynie. I dlatego to wyszło tak, jak wyszło. I tak słuchałem ciebie, Michał, i sobie myślę, że rzeczywiście, gdybym miał publicznie prowadzić taki najbardziej szczerzy dziennik ever i pisać tam wszystko, to by się nie dało nawet z punktu widzenia czasów współczesnych i wspomnianych emoticon. Bo zauważ, że ludzie potrafią wywołać taką burzę w internecie, że ktoś użył głupiego serduszka i co to oznacza i dlaczego jest to coś tam, że to się w głowie nie mieści. Takie mamy czasy. Gdybyśmy my musieli się nad tym zastanawiać pisząc do siebie, to by to nie działało.

[MICHAL] Byś musiał użyć za dużego filtra w tym momencie za każdym razem i miałbyś ten filtr z tyłu głowy, a w momencie kiedy piszesz sam do siebie nie masz, nie musisz mieć tego filtra, możesz naprawdę jakby być nagim, możesz po prostu pisać, pisz!

[PIOTR] Tak, dokładnie o to chodzi. Z mojej perspektywy, bo tego Marka Aureliusza przywołujecie, to jest trochę tak, że trzeba korzystać z tych dwóch biegunów. **Pisanie dla samego siebie pozwala na tę największą szczerłość, gdzie nie musimy niczego udawać.** Natomiast z drugiego bieguna, z tej drugiej strony, to co wrzucamy w media społecznościowe, na bloga, to do czego ludzie mają dostęp, no to zmusza też do, oczywiście pewnych rzeczy już tam nie napiszemy, natomiast to z kolei ma tą zaletę, że zmusza do pewnej precyzacji, precyzowania, czy takiego dopracowania, którego dla siebie czasami nie zrobimy, tak, bo jest dla nas intuicyjnie oczywiste, prawda, że widzimy jakieś tam dwa słowa, wiemy co znaczy. Jak pisze do ludzi, no to wymusza tą konkretyzację, żeby to było komunikowane. I to jest też istotne i w tym sensie to są właśnie dwa różne strumienie, spełnianie dwóch różnych celów.

[MICHAL] I oprócz tego jeszcze np. ja jak wybieram jakiś temat na bloga, który jest dla mnie trudny, to najpierw zauważyłem, piszę o nim sobie w pamiętniku, właśnie w moim dzienniku, nie w pamiętniku, w moim dzienniku go przerabiam, go sobie tłukę kilka razy czy kilka dni, zależy jak intensywnie to wygląda, ale potem chętnie to opisuję na moim blogu publicznie, też żeby pokazać mój proces myślowy. Aby zachęcić do dyskusji. I wtedy dostaję feedback i dostaję dyskusję od ludzi na socjalach właśnie odnośnie tego wpisu i dzięki temu się rozwijam też, no bo nagle dowiaduję się, ej, a zwróciłeś uwagę na to, a widziałeś to i nagle jest, a okej. I dostaję ten dodatkowy feedback od ludzi, który mi się bardzo przydaje, żeby właśnie znowu się rozwinąć, a jednocześnie pokazuje mój proces myślowy.

[KRZYSZTOF] To wszystko, co mówicie, rzeczywiście gdzieś tam też ze mną rezonuje. Natomiast jeszcze jedną rzecz, która mi się teraz zapaliła, jak tego słuchałem wszystkiego, to ona dotyczy takiej przestrzeni, na którą bardzo rzadko my zwracamy uwagę w sobie, mianowicie literalnego lania wody do samego siebie. W sensie to, co powiedział Piotr, że ta konkretyzacja, którą wymusza na nas społeczeństwo jako pewien twór jest nam szalenie potrzebna. W sensie takie zamknięcie się po prostu w dalekiej chatce w górach bez względu na to, jak bardzo byśmy na pierwszy plan nie wysunęli tzw. *slow life*. Gdyby tylko miała skończyć się na tym zamknięciu i życiu tam, w samotności, to raczej na 99,9% nie wyszłaby komuś na dobrze. Choćbyśmy nie wiem, jak próbowali tego obronić. Bo nie byłoby właśnie tych pewnych ram, które ok, nas uwierają w bardzo wielu aspektach życia, ale z drugiej strony pomagają nam właśnie to, co ja przerwałem Piotrowi, rozwijać się, ale też przede wszystkim konkretyzować swoje takie jestestwo. Bo ja jestem

w stanie sobie wyobrazić Krzyśka, który komunikuje tak jak pisze do samego siebie w dzienniku, choć i tego już zaczynam powoli pilnować, żeby wiedzieć w ogóle o co mi chodziło jak wracam do tego po latach, bo to też nie jest takie oczywiste. No to potem byśmy czytali jakieś piramidalne takie po prostu opowieści. Wiecie, nie? Nie wiadomo o czym.

[PIOTR] Krzysztof, ty tutaj patrzysz w ogóle na taką sprawę związaną fundamentalnie już z pisaniem, niezależnie od tego, czy się pisze dla siebie, czy dla szerszej publiczności. **Mianowicie sprawa taką, że pisanie samo w sobie wymusza skonkretyzowanie.** Nawet jeżeli ja to piszę tylko dla siebie, to zmusza to myślenie czy te pomysły do takiego pełnego wejścia w istnienie. Dopóki to jest tylko w mojej głowie, czy dopóki to rzucę jakoś bardzo hasłowo, no to jest tylko pewna ogólna idea. Zapisanie jej, zamknięcie jej w słowach, no sprawia, że ona istnieje bardziej niż wtedy, kiedy istnieje w mojej głowie. I to jest sens całego pisania w ogóle, już niezależnie w czym i niezależnie do kogo.

[KRZYSZTOF] Panowie. To technicznie. Jak wy to robicie?

Ja tutaj przetoczę anegdotkę. Jak się umawiałem z Piotrem na to nagranie, to wysłałem zaproszenie do jego kalendarza na maila, którego znałem. Założywszy jednocześnie, że Piotr w tego kalendarza korzysta tak jak ja czy Michał, czyli generalnie tam znajdują się informacje o wydarzeniach, które następują. Zgodnie ze sztuką znaną i Michałowi na pewno mogę powiedzieć również. Otóż kilka dni później napisałem do Piotra *follow-up*, tym razem na iMessage. Napisałem mu, Piotr możesz zajrzeć wolniej chwili do kalendarza i potwierdzić, że wszystko jest okej. I dostałem w odpowiedzi zdjęcie jego fizycznego, papierowego kalendarza, gdzie było napisane jak kawa na ławie, tego, którego trzyma teraz w kamerce, tego nie widzicie, w rękach, kalendarza Stoickiego. I tam było zdjęcie z napisem w rameczce ładnie narysowanej, wcale nie takiej równej, że nagranie z Kołaczem. I jeszcze wysłał mi dodatkowo takie oko, bo napisałem, poprosiłem go, żeby spojrzał, więc emoji oka mi wysłał i dodatkowo spuentował to jeszcze takim krwistym zdaniem, no według mnie wszystko jest tutaj okej i jest zapisane. I mózg wysadziło w kosmos z mojej technologicznej banki!

[PIOTR] To jest wspaniała anegdota. Ona jest może trochę mniej, jakby w rzeczywistości to było mniej *hardcorowo* niż się wydaje, bo ja po prostu zapomniałem odklikać bodajże w tym mailu, który miałeś wysłany. Natomiast jest to oczywiście piękna metafora tego, że ja faktycznie pewne przynajmniej rzeczy

lubię sobie zapisać w kalendarzu papierowym. Zgodnie z tą zasadą, że to, co jest zapisane, to zostaje. I tutaj trochę się zdradzę z tym, że jestem może nieprzesadnym, ale jestem trochę fanem papieru. Jestem też wydawcą tego kalendarza stoickiego, który oczywiście polecam, kalendarzstoicki.pl, który jest właśnie taką przestrzenią, żeby sobie te rzeczy, te stoickie techniki, podział na rzeczy zależne, niezależne, priorytetyzacja i tak dalej, żeby to sobie robić w wersji adresowane do osób ceniących papier.

Natomiast tak, jest to piękna anegdota. I ja tutaj trochę bardziej pewnie już będę bardziej słuchaczem niż aktywnym uczestnikiem, bo myślę, że wy jesteście dużo bardziej zaawansowani niż ja w korzystaniu z różnych technologicznych rozwiązań. Z mojej perspektywy, co jest istotne, to jest to, co mówiliśmy na początku, że najważniejszy jest proces. I może to, że ja sobie coś tam zapisałem w papierowym kalendarzu, to jest jakimś trochę hardkorem, ale co do zasady idea jest taka, że Ważne jest, żeby te pewne rzeczy robić, a narzędzie jest rzeczą wtórną. Każdy je sobie dopasowuje do tego, jak mu czy jej to pasuje. Ważny jest proces, a narzędzia służą do realizacji tego procesu.

[KRZYSZTOF] To jest nasza zemsta Piotr z Michałem, że właśnie za to zdjęcie. Teraz słuchaj, zamieniaj się w słuch. Zaraz ci mózg eksploduje na inną planetę.!

[MICHAŁ] **No i ważny jest nawyk.** Znowu wracamy do pozytywności. Ważny jest nawyk. W wielu książce „Atomic Habits” czy w innych książkach o nawykach jest ten *trigger*, czyli jest to co triggeruje ciebie, żeby coś zrobić, po czym jest ten proces i po czym jest nagroda i tak dalej.

I to jest typowa sprawa. I dla mnie właśnie kluczowe było, no i tak powiedziałem na początku tego odcinka, bariera wejścia, żeby było jak najprościej. I dlatego ja zacząłem od dawna, ja jestem programistą w ogóle, nie z wykształcenia, ale z hobby. Studiowałem zarządzanie, ale programowałem zawsze. W tej chwili w noc mnie nie programuje, bo za słaby jestem, mam od tego lepszych ludzi, ale to powoduje, że ja potrzebuję czasami sobie coś zbudować, zaprogramować i między innymi ja mam ten słynny, niesłynny skrót „Dziennik”, taki cały Siri Shortcut zrobiony.

Kiedyś to była aplikacja Workflow, jeszcze jak nie kupili ich Apple, a w tej chwili już Siri Shortcuts. I ja sobie zbudowałem ten własny skrót też dlatego, że ja lubię to mieć właśnie w moim pliku tekstowym. Aplikację Day One testowałem, ale nie

przypadła mi do gustu tak bardzo, więc zrobiłem sobie coś swojego. I dla mnie, tak jak powiedziałem na początku, było to, żeby po prostu stworzyć sobie zestaw pytań i żeby te pytania były oczywiste do odpowiedzi, takie najprostsze, bo one zaczynają wtedy mój proces myślowy. Co dzisiaj było fajne, tego typu pytania, na przykład wieczorem, co dzisiaj było *awesome*, co było fajne, co można by było zrobić lepiej, jaki sport zrobiłem, jakie mamy plany na jutro, takie proste pytania. I one też wtedy otwierają to ostatnie pytanie, które właśnie jest „*Anything else?*”, które często jest najdłuższą odpowiedzią dla mnie, no bo właśnie to jest to, kiedy już się rozpędziłem i zaczynam odpowiadać. I drugi dziennik to jest z rana, to jest właśnie dziennik, który zaczyna mój dzień, gdzie tam mam pytania odnośnie wdzięczności, o czym opowiem troszkę później, czyli właśnie pytania, za co jestem, za co chciałem podziękować, to wszystko, te pytania odnośnie wdzięczności, na przykład ukradłem od Five-Minute Journal, mi się wydaje, to było coś takiego, było pisane i Tim Ferriss o tym mówił też w swoim podcaście.

Więc te pytania dają mi to, że dostaję pytania, odpowiadam na pytania i wtedy zaczynam się rozkręcać i odpowiadać. I też skrót Siri jest o tyle fajny, że mam do tego dostęp i na Macu, i na iPadzie, i na iPhone, czyli nie mam wymówki, że nie mam przy sobie narzędzia, żeby nie wypełnić dziennika, a w tej chwili jeszcze podpowiem technicznie, że w iOS 17 nawet mamy tę klawiaturę *swipe* po polsku już teraz wreszcie ! Wypełnianie takiego dziennika, pisanie, dyktowanie mamy bardzo dobre w tej chwili już, więc dyktowanie czy pisanie *swipe* jest dużo wygodniejsze i to powoduje, że jak mam pod ręką telefon to po prostu na telefonie to wypełniam dziennik, jak mam pod ręką iPada to na iPadzie. Wolę na iPadzie, ale jak mam przy sobie telefon, to też. Także ja używam właśnie tego skrótu Siri i rano i wieczorem.

On ma odpowiednie pytania, odpowiednie rzeczy. I tak mam ustawione, że z tego chętnie rano i wieczorem korzystam. I co więcej, jak tego nie zrobię, szczególnie wieczorem takiego dziennika, to ten dzień jutrzejszy nie jest tak dobry, jak mógłby być. Dlatego, że po prostu jakby się do niego nie przygotowałem psychicznie. Pewnie o tym będziemy rozmawiali dalej, w późniejszym etapie, ale to jest bardzo istotne dla mnie. Także ten dziennik wieczorny przygotowujący mnie na następny dzień i potem dziennik poranny.

[PIOTR] Z całą pewnością funkcja dyktowania. To jest to, czyli *speech to text*, to jest jedno z piękniejszych wynalazków ludzkości. Pod tym się mogę z całą pewnością podpisać. No i tego papier fizyczny nie daje i nigdy nie da. To dyktowanie jest wspaniałe.

[KRZYSZTOF] Tak, zwłaszcza że jest ono teraz właściwie dostępne, tak jak Michał powiedział, multiplatformowo, bo to nie tylko dotyczy ekosystemu Apple, ale myślę, że jakieś dyktowanie wszędzie jest i ludzie z tego korzystają. Zresztą to widać na ulicy, jak ktoś mówi, do kanapki, czyli do telefonu trzymanego, o tak pokazuję teraz na dłoni, jakby jadł kanapkę, bo nie każdy ma na przykład słuchawki podpięte, a ludzie za granicą, zwłaszcza to obserwowałem w Nowym Jorku ostatnio, właściwie w większości dyktują. To też wynika, bo sobie poczytałem, ze względu na pęd życia. Szybciej jest dyktować i w ten sposób odpisywać np. na iMessage, na innych komunikatorach niż pisać to. W jakiś taki sposób mi się to rzuciło w oczy. Może to jest odpowiedź, być może, a być może nie?

[PIOTR] Ja do tego już mogę dwie rzeczy. Po pierwsze zwrócić uwagę, że to jednak z punktu widzenia w ogóle rozwoju cywilizacji ludzkiej jest śmiesznym paradoksem. Mówimy słowa po to, żeby urządzenie je zmieniło w napisane, żeby osoba z drugiej strony mogła przeczytać jako napis. Druga opowieść, taka trochę bardziej osobista, jest taka, że ja miałem, bo zmarł w 2019 roku, takiego mentora, nauczyciela stoicyzmu, profesora Laurensa Beckera, amerykańskiego specjalisty od stoicyzmu. Nie było to żadna tajemnica, on o tym publicznie nie za często mówił, ale zakładam, że ponieważ już nie żyje, to można. On był rocznik 1939 i w dzieciństwie latach 50. był ofiarą polio. Bo to jeszcze były czasy przed szczepionkami na polio. I w związku z tym przez całe życie nie ruszał rękoma.

Miał sparaliżowane ręce. Miał niedowład rąk, to się chyba fachowo nazywa. I całą karierę, udaną bardzo karierę akademicką i też pisarską właśnie jako zawodowy akademicki filozof, spędził nie korzystając w ogóle z rąk. I to jest dosyć niesamowite jak to wyglądało. On się oczywiście nauczył pisać trzymając długopis nogą. I on był, z czego korzystał przez całe lata. Natomiast w jego wypadku ta zmiana, że można było dyktować do urządzenia, no to była zmiana, no jakby *game changer* przez największe g, jakie się dało zobaczyć. Pamiętam jak w 2013 roku pierwszy raz u niego byłem, no to byłem oszołomiony, że no gość jednak po 70, no to jak on był za pan brat z tymi technologiami i to co już wtedy miał i jak to u niego działało, to było naprawdę, no naprawdę niesamowite.

[KRZYSZTOF] **Tutaj właśnie też fajnie w tej anegdocie widać to użytkowanie technologii, żeby służyła nam w konkretnym celu, a nie my jej.** W sensie to co ja zawsze powtarzam, bo tutaj wiek wtedy się niweluje. W sensie nie ma znaczenia czy to jest po siedemdziesiątce, czy później, czy wcześniej. Jeżeli jesteś w stanie za

pomocą jakiejś technologii podwyższyć jakość najczęściej i komfort swojego życia, to ty się tego nauczysz. Bez względu na to ile tych lat masz.

To jest do zrobienia. Także to też gdzieś tam ze mną zarezonowało. Dwie rzeczy do Twojej historii, Michał. Pierwsza to jest tak zwany *closure*, w sensie domknięcia tak zwane. Ja bardzo się pod tym podpisuję, że jeżeli jest rutyną Twoją pisanie dziennika wieczorem i tej rutyny nie wykonasz, to to siada na głowę. Czas wygospodarować zawsze się da. To nie jest tak, że się nie da. Nawet się da w klozecie w samolocie w powietrzu ten czas znaleźć!

Naprawdę się da. I tego nie zrobisz, to się zgadzam, że na drugi dzień masz takie coś jakby, że się budzisz. Twój organizm fizycznie jest zregenerowany, wszystkie te procesy metaboliczne jakby to się odbyło, ale w tym wszystkim zawsze bierze udział mózg, o czym też doktor Joanna Podgórska bardzo często w swoich podcastach mówi. I jak ten mózg nie ma *closure*, bo nie zrobił tej rutyny i jest jeszcze w dniu poprzednim, to choćbyś nie wie jaki był zregenerowany w wszystkich innych aspektach metabolizmu, to i tak będziesz miał na dzień dobry, na start niedomknięte to, co było dla ciebie ważne.

[MICHĄŁ] Tak (!), do tego stopnia, że ja zaczynam dzień wtedy robiąc wczorajszy wieczorny dziennik. Od tego zaczynam. Jakby po prostu, nawet jeżeli mam jakieś wcześniejsze spotkanie, to odbędę to spotkanie, ale po tym spotkaniu od razu wracam do tego i robię ten dziennik. Po prostu, bo ja nie mogę pójść dalej.

[PIOTR] Dokładnie. Dokładnie tak jest. Ja tu przytoczę cytaty z Seneki, filozofa sprzed dwóch tysięcy lat, który radził swojemu korespondencyjnemu przyjacielowi, trochę wymyślonemu, być może Lucyliuszowi, cytując: „**Każdy dzień miej za osobny żywot**”. I to dokładnie o to chodzi, żeby on się zaczynał i kończył w określony sposób, żebyśmy każdy następny dzień mogli zaczynać na nowo, na świeżo.

[KRZYSZTOF] A dlaczego jest to takie ważne? Dlatego, żeby przejść do drugiego tematu, który Michał poruszył, szalenie istotnego również, czyli praktyki wdzięczności.

Jeżeli owy dzień będziemy traktowali na świeżo, to też na świeżo będziemy mogli rano po obudzeniu się wypluć ze swojego serducha, bo głowa to już nie za dużo

wtedy ma zazwyczaj w udziale, za co właśnie jesteśmy wdzięczni po obudzeniu się. Być może za to, że się obudziliśmy. Ja tak często mam. **I to jest super, ale żeby do takiego wniosku dojść i dać sobie na niego przestrzeń, no to ten nowy dzień musi być swego rodzaju nowym darem, w sensie nowym nowym.** Nie może mieć tego bagażu, o którym przed chwilą też powiedzieliśmy. Ja praktykuję wdzięczność nie od siedmiu lat, ale gdzieś tak od dwóch z okładem, tak intencjonalnie. I rzeczywiście to bardzo dużo zmienia i można by o tym nagrać osobną serię odcinków, które podzielić by jeszcze się dało pewnie na sezony. To nie będziemy aż tak głęboko dziś wchodzić, ale powiedzmy o niej. Ja na pewno każdy dzień zaczynam od takiej praktyki wdzięczności. Być może często jest to nawet powiedzenie w eter, w przestrzeń, na głos oczywiście, że dziękuję. Dziękuję za to, że się obudziłem, za to, że mam jakby przed sobą dobę i mogę ją jakoś spożytkować, ale mogę, nie? W sensie mogłem nie móc i to jest super. Tak samo mam z treningami po jakichś takich dłuższych startach właśnie biegowych czy coś, że serwuję sobie taką praktykę wdzięczności związane już wtedy tylko i wyłącznie na przykład ze sportem, no nie? To jest połączone też z retrospekcją i tak dalej. I to szalenie dużo daje. Zastanawiam się, jak wy do tego podchodzicie, bo tak naprawdę z kim o tym nie rozmawiam, to są odpowiedzi zupełnie inne. Tak chyba musi być.

Michał?

[MICHĄŁ] Ja właśnie tą praktykę wdzięczności zastanawiałem się, praktykowałem ją różnie i jak ją zrobić, żeby była znowu łatwiejsza dla mnie i też żeby to wymagało takiego większego skupienia się rzeczywiście na tym, za co jestem wdzięczny. I tutaj znowu od chyba Tima Ferrisa z tego „Five Minute Journal” zwinąłem ten fajny pomysł, że zadaję sobie trzy pytania rano albo mój skrót mi zadaje te trzy pytania:

Za co jestem wdzięczny, co się stało wczoraj. Jedna rzecz.

Za jaką szansę nową jestem wdzięczny?

Za jaką małą rzecz jestem wdzięczny?

Jedna rzecz. Co się stało wczoraj, za co jestem wdzięczny. Dwa, za jaką nową szansę jestem wdzięczny, bo znowu codziennie są nowe szanse i my nie doceniamy tego, że mamy te nowe szanse. I trzy, za co małego jestem wdzięczny. I te trzy rzeczy, te trzy pytania dostaję rano. I ostatnio nawet ten skrót, zrobiłem nowy skrót, tylko dla ludzi, którzy chcą praktykować wdzięczność, więc będzie w [opisie do tego](#)

[odcinka](#). Jest skrót, który tylko pyta o wdzięczność, więc to uznałbym za bieda wersja, żeby zacząć pisać dziennik. Czyli tylko pisz, za co jesteś wdzięczny i już masz wstęp do *journalingu*.

[PIOTR] Ale to nie jest bieda wersja, to jest być może najlepszy w ogóle pomysł.

Wdzięczność jest fundamentalnie ważna. O tym stoicy przecież bardzo dużo mówią, że wyobraźmy sobie jakbyśmy pragnęli, czy cenili to, jakbyśmy tęsknili za tym, co mamy, gdybyśmy tego nie mieli. Umysł ludzki jest tak skonstruowany, że się bardzo łatwo przyzwyczajamy, zawsze myślimy, czy szukamy tego, czego nie ma, zapominamy o tym, co mamy. Praktyka wdzięczności jest właśnie taką intencjonalną próbą podważania tego, że wyobraź sobie, albo wyobraź sobie, że tego nie ma, albo przynajmniej docień to, czy podziękuj komuś, czemuś, losowi za to, że to masz.

To jest fundamentalnie ważne jako takie, no, *reality check*, takie odświeżenie tej perspektywy. Nawet jak ja słuchałem tego, co Krzysztof mówiłeś, no to mi się od razu też zrobiła taka wdzięczność. O, no fajnie, dzisiaj tam miałem już jakieś trochę problemy, ale w sumie to super, że nagrywamy, a potem jeszcze mam tam cztery godziny na zrobienie rzeczy. Wow, fajnie, jestem wdzięczny. Dokładnie tak to działa, dokładnie to warto. **I to jest w ogóle jedna, z punktu widzenia stoicyzmu to też jest jedna z takich najbardziej kluczowych praktyk**, które najwięcej dają. Tutaj się stuprocentowo zgadzam. A jeszcze mam wrażenie, że z tym sportem. Ja czasami też biegam.

Nie regularnie, ale biegam. Czasami naprawdę źle idzie, ale jednak dociągnę do końca i zrobię, co tam miałem zrobić. Wpadając na tą metę, tam zawsze taką latarnię, przy której się zatrzymuję, tak sobie mówię, że dzięki. I to jest ważna rzecz.

W sensie, to jest to dobry *closure*. Zwłaszcza jak idzie źle, wiesz? Jak to się nie da, jak tu boli, tu się nie chce, tu pada deszcz. Żeby dobiec i wtedy właśnie podziękować. Nigdy nie wiem do końca, komu dziękuję tak naprawdę. I to jest też ten paradoks wdzięczności, że, wiecie, wdzięcznym się zareaguje z komuś lub czemuś, tak? No, modlitwa tego służy, że osoby wierzące, no, dziękuję Bogu i tak dalej. Natomiast można ją praktykować bez tego uzupełnienia, bez tego dopełnienia komu właściwie i to jest w niej fantastyczne.

[KRZYSZTOF] Mało, powiem więcej, praktykując jakby bez jakiegoś kierunku, tak jak mówisz, czy to jest bóstwo, czy to jest religia, czy to jest coś, ktoś, tak? My możemy mieć dużo łatwiej, żeby znaleźć tego kogoś, tego coś, czy nawet religię, która gdzieś z nami rezonuje, bo my nie jesteśmy z góry zasufladkowani. Także paradoksalnie wdzięczność jest takim uniwersalnym tworem, który wymyka się spoza tych wszystkich ram, jeżeli jest szczerą i paradoksalnie pozwala odkryć jeszcze więcej.

[PIOTR] Tak, ale też nie musisz tego znajdować. To działa nawet dla tych, którzy nie wierzą. Tak samo tutaj, nawet jeżeli nie masz komu konkretnemu dziękować, tylko jakoś tak abstrakcyjnie, losowi czy okolicznością, to i tak to świetnie działa.

[MICHAŁ] Ja właśnie, powiem taką anegdotę, że w wakacje byliśmy na takich rekolekcjach, bo ja z kolei był w rodzinnych i tam z kolei właśnie wszedł temat wdzięczności i ludzie powiedzieli, no tak próbowałem praktykę ten i miałem z tym problem. No i teraz Krzysiek, jakim ja jestem *geekiem*, że po prostu pierwsza moja myśl była: Ha! Widzę, że masz iPhone'a! Rozwiążę twój problem. I wtedy zrobiłem i mówię ci, patrząc na tą osobę, popatrzyłem sobie, chwila, chwila, w moim skrócie od dziennika jest ten element wdzięczności. Wezmę to, wyciągnę i zrobię, żeby to było najprostsze. I tej osobie wysłałem następnego dnia ten skrót wdzięczności, który zrobiłem tak po prostu na szybko dla tej osoby. I ta osoba zaczęła od razu następnego dnia pisać. Mówi: Michał, jaki czad! Ale ten pomysł, że właśnie ja jestem *geekiem* i to pierwsza moja myśl i rację, że to wygląda w sposób technologiczny po prostu i dam ci skrót do wdzięczności.

[KRZYSZTOF] Ale to jest super co ty mówisz, bo to jest jakby wykorzystywanie cały czas jakiegoś fragmentu naszego bagażu doświadczeń czy *skilli*, żeby innym czynić dobro, w sensie trudno mi sobie jest wyobrazić coś lepszego ogólnie, tak społecznie. A czy to jest bycie nerdem, tak zwana nerdoza, czy tam, no nie wiem, jeżdżenie na rowerze, czy skakanie na bungee? Cokolwiek.

[PIOTR] Panowie, ja tutaj chętnie jako filozof w tej rozmowie powiem coś trochę ogólniejszego, ale myślę, że pod czym się podpiszemy wszyscy, że w ogóle myślisz, że technologia to jest przełożenie pewnych idei na praktykę. Gdyby Marek Aureliusz, bo ty tak opowiadałeś, trochę dopowiadałeś Michale, że to jest trochę żart, że to jest takie śmieszne, że ja rozwiążę technologicznie. Gdyby Marek Aureliusz nam się tutaj przeniósł z czasów starożytnych do dzisiaj. A ten stoicyzm, jak ja go nazywam, stoicyzm reformowany, to co ja robię, to jest właśnie taka próba

wyobrażenia sobie coś i przetłumaczenia tego języka starożytnego na język współczesny. No to on byłby zachwycony, to nie byłoby żadne paradoksalne, to byłoby wow, że nie musisz sobie rozmyślać i wyciągać tego, nie wiem, pergaminu czy jakiegoś kałamarza, tylko możesz sobie zrobić to w telefonie. To jest przełożenie myśli na działanie w dużo bardziej bezpośredni sposób. To jest cud technologii i to jest wspaniałe, że to mamy.

[MICHAŁ] I że mamy to w kieszeni i że to jest dostępne dla wszystkich, że to jest naprawdę dużo bardziej dostępne, przystępne niż kiedykolwiek wcześniej!

[KRZYSZTOF] Tak, dokładnie tak. Choć ja bym tu mógł włożyć klina w tą twoją tezę teraz Piotr, bo nie wiemy tak naprawdę, jak by się toczył świat, gdyby ta technologia wcześniej się pojawiła. Ja nie mam pewności, czy Aureliusz wolałby to od pergaminu, bo my tego nie wiemy. To jest założenie z punktu widzenia naszego życia teraz, bo nam jest wygodnie.

[PIOTR] Oczywiście zastanawianie się, co by zrobili ludzie, którzy dawno nie żyją dzisiaj, to jest zawsze... **Ja oczywiście uważam, że stoicyzm oznacza zgodność z naturą, zgodność z faktami, a fakty dzisiaj są takie, że te urządzenia mamy. I tutaj uważam, że fundamentalnie nie ma żadnego powodu stoickiego, żeby z tego nie korzystać więcej.** Uważam i sam się staram to robić, może nie tak profesjonalnie jeszcze jak wy, ale krok po kroku, dokładnie w ten sam sposób. Wrażam i w ten sposób uważam, to powinno działać. Oczywiście można sobie wyobrazić jakoś tak tradycyjnie, że stoicyzm polega na tym, żeby odrzucać nowinki technologiczne, ale ja tutaj zasadniczo i fundamentalnie uważam, że to absolutnie donikąd nie prowadzi i więcej zaciemnia, czy w ogóle przeszkadza w życiu takie myślenie niż pomaga.

[KRZYSZTOF] Panowie, to zapytam teraz, pozostawiając Ciebie przy głosie Piotr, o ten stoicyzm reformowany, o którym Ty wspominałeś. Bo to już kiedyś mówiłeś u mnie w odcinku. I Piotr, chciałem właśnie podpytać **o tę Twoją filozofię, o to tłumaczenie świata starożytnego na współczesny.** Właśnie w kontekście sprawczego ogarniania własnego życia. Andrzej Tucholski sobie to nazywa teraz zresztą szalenie trafnie wysokosprawczością. Inni nazywają to po prostu byciem ogarniętym. A ja bym to chciał wszystko zakorzenić teraz prosząc ciebie o taką jakby puentę w stoicyzmie.

[PIOTR] Mam wrażenie, że to jest wiesz... **Bycie ogarniętym jest jakimś sformułowaniem. Stoicyzm stara się zrobić to trochę konkretniej.**

Faktycznie to jest tak, że chodzi o jakby... Idea jest taka, że starożytni stoicy te 2000 lat temu wymyślili pewną taką dyscyplinę. Myślenia, działania i funkcjonowania w świecie, która bardzo pozwala utrzymywać ten osławiony, stoicki spokój, czy przynajmniej klarowność myślenia, zarządzać sobą, zarządzać otoczeniem w sposób bardziej konstruktywny, bardziej satysfakcjonujący. I ja to propaguję, ja tego uczę, ja o tym piszę, nagrywam podcasty itd., itd. Część rzeczy już w zasadzie tutaj powiedzieliśmy, bo np. praktykowanie tego otwarcia, tak jak Michał mówił, otwarcia i zakończenia dnia, przynajmniej w kilku krótkich pytaniach, za co jestem wdzięczny, co chcę zrobić, jakie dzisiaj miałem jakie dzisiaj mamy możliwości, pewne praktyki codzienne, czyli wybudowanie nawyków, to jest część stoicyzmu. **Zasadniczą i fundamentalną częścią jest oczywiście ta osławiona dychotomia kontroli, czyli nie tyle dzielenie świata na rzeczy, które od nas zależą i które od nas nie zależą, tylko taka praktyka wydobywania ze wszystkiego, co nas spotyka i ze wszystkiego, co robimy, tego, co zależy od nas w stu procentach.** Dlatego tutaj dla miłośników rzeczy papierowych, w tym moim kalendarzu stoickim, każdy dzień jest podzielony na rzeczy zależne i rzeczy niezależne.

Żeby jakby stale, że to jest jedno z pytań, które należy sobie stale zadawać. Co w danym dniu, przedsięwzięciu, projekcie, problemie, relacje, etc. Co w tym jest tą rzeczą, która zależy ode mnie w stu procentach. I tutaj można, to jest taki fundament stoicyzmu, a nawiązując do Andrzeja Tucholskiego, on jeszcze ma tę książkę pod tytułem „I co z tym zrobisz?”. To jest bodajże w ogóle tytuł tej książki o wysokosprawczości, co jest fenomenalnie trafną frazą właśnie z punktu widzenia stoicyzmu, bo nie zależy od nas nigdy do końca, czy nie zależy od nas w pełni to, co się nam przytrafia, rzeczy zewnętrzne, ale też właściwie wewnętrzne sprawy, tak? Czy ja się poczuje smutny, czy niesmutny? **Rzeczy w pewnym sensie dane czy zastane. Natomiast to pytanie, i co z tym zrobisz (?), można zadać zawsze i ono już właśnie będzie stoickie, bo co z tym zrobię, to jest ta rzecz zależna ode mnie.** Tak w największym skrócie, po więcej oczywiście zapraszam do podcastu, do mojej szkolenia itd.

[MICHĄŁ] Ja nawiążę tylko szybko do tego, i co z tym zrobisz, bo to mi się skojarzyło z mojego poletka, autor Stephen Covey, też jeden z takich guru produktywności, zarządzania czasem i tak dalej. On właśnie napisał słynną książkę

„*Seven Habits of Highly Effective People*”. I w niej między innymi on bawił się tym słowem „*responsibility*”. I on się tym bawił, że twoja *ability to respond*, czyli twoja umiejętność odpowiedzi na coś.

[PIOTR] To jest bardzo ładne jego sformułowanie. Natomiast na innym jeszcze poziomie, bo ty Krzysztofie zapytałeś o tym stoickim tak wprost po ponad godzinie naszej rozmowy, ja tutaj też trochę przewrotnie chciałem powiedzieć, że ja absolutnie uważam, że przez tą poprzednią godzinę też rozmawialiśmy w duchu stoickim, w tym znaczeniu, że w ogóle budowanie praktyk, nawyków i dyscypliny bycia w świecie, to jest stoicyzm.

I zgodnie z tym, co powiedzieliśmy na początku, każdy może, ja też jestem reformowany w tym znaczeniu, że nie ma dogmatu. Każdy to trochę robi po swojemu. Budowanie tej dyscypliny, tych praktyk jest w ogóle, samo w sobie, stoickim założeniem. Bo jesteśmy tym, jak wiadomo, co regularnie robimy, w związku z tym trzeba to robić. I to jest praktyka stoicka jak najbardziej.

[KRZYSZTOF] I właśnie celowo było to na koniec, żeby pokazać, że my tych ram sami z góry nie nakładamy. Także wyszło zgodnie z założeniem. I jeszcze Michał dokończ, a ja później odniosę się też do obu was, bo oczywiście myślę, że mam klamrę tego odcinka.

Słucham Michał.

[MICHAŁ] Bomba! Ja tylko chciałem jeszcze właśnie dopowiedzieć, że te nawyki, to jest dokładnie, jakby ja czytałem trochę stoików, nie jestem ekspertem w temacie, ale czytałem trochę stoików i jak najbardziej to jest to. I co więcej, ja podpowiem, że na przykład, jeżeli chodzi o moje prowadzenie dziennika, ja powiedziałem dwa razy dziennie, wieczorem i rano, to na przykład na urlopie robię tylko wieczorny dziennik, bo poranny urlop wygląda inaczej, nie planuje sobie dnia, planuje, ale w inny sposób, nie potrzebuje aż takich ram i takich struktur jak w pracy, więc na przykład często rano tylko robię moją wdzięczność na przykład i nic więcej, już nie planuję dnia i te sprawy, ale wieczór tak. Nawet na urlopie to zamykanie wieczoru i to zamykanie daje mi niesamowite odcięcie jednego dnia od drugiego, a oprócz tego to co zawsze mówią twórcy i ludzie kreatywni, to jest to, że jak sobie ten wieczór odpowiesz, zamkniesz ten dzień, to też twój umysł pracuje już nad jutrem, jakby już myśli o jutrze, nawet jak śpisz, więc to jest taki kolejny etap, że jak popatrzyłeś

sobie, popatrzyłaś sobie na twój plan na jutro i tylko o nim pomyślałaś, pomyślałaś, już w nocy twój umysł nad tym pracuje, co daje dodatkowych ci super mocy.

[PIOTR] I zwróć uwagę Michale, że to jest tak naprawdę też jakby *closure* z tym co ja powiedziałem na początku, że **po to w ogóle piszemy czy dziennik, czy notujemy cokolwiek, żeby w sobie uwolnić tą przestrzeń twórczą na nowe rzeczy.**

[KRZYSZTOF] I ja obu was i siebie również spuentować chciałbym jednakowoż takim stwierdzeniem, że **prowadzenie w ogóle dziennika i taka zdolność do retrospekcji w głąb samego siebie może nas uczynić „kuloodpornymi”, oczywiście w takim bardzo dużym cudysłowie.**

Ale dlaczego to wyciągam? Bo ta myśl bardzo ostatnio ze mną rezonuje, w tym roku zwłaszcza. Czy to w kontekście sportu, wspomnianych niepowodzeń i przekuwania ich na kolejne sukcesy przez Piotra, czy w kontekście bycia sprawczym dla innych, o czym mówił dużo Michał dzisiaj, to wydaje mi się, że tego wszystkiego by nie było, gdyby nie fakt, że my właśnie, robiąc te nasze domknięcia każdego z dni, dajemy przyzwolenie głowie na trochę już projekcje kolejnych tych, które jeszcze przed nami. **Co jednakowoż czyni nas gotowymi na to, że one nadejdą.** Bo przykład, jeżeli zamykamy dzień i coś nam się złego przytrafiło, to znowu, to to się już przytrafiło, zależnie, niezależnie, od nas, nieważne, to jest zamknięty rozdział, on się wydarzył.

Być może on będzie miał konsekwencje w kolejnych dniach. Ale jeżeli my jesteśmy OK z tym, że to się już wydarzyło, trochę mimowolnie jesteśmy już OK i trochę nastrajani jesteśmy sami przez siebie do tego, że i co z tym zrobisz w kolejnym dniu. W sensie jesteśmy OK, że to się wydarzyło, że my musimy wymyślić rozwiązania, bo przynajmniej powinniśmy jako ludzie zaradni, czy ludzie, którzy raczej nie mają w zwyczaju rozkładać rąk i leżeć i po prostu niech spadają gromy z nieba. **Więc to jest taki nasz własny mechanizm właśnie, który tworzy nam taki pancierz.** Czy to przed życiem górnolotnie, czy po prostu przed tym, że teraz świat jest taki, że umiejętność reagowania na tu i teraz, na to co się dzieje, intencjonalnego reagowania, jest chyba tą kompetencją, którą jako ostatnią, o ile w ogóle, zastąpi sztuczna inteligencja moim zdaniem, no bo ona nie będzie w stanie podjąć tej autorefleksji wcześniej.

[PIOTR] To jest piękna puenta, zdecydowanie i to na pewno Marek Aureliusz by docenił.

[KRZYSZTOF] Wow, to się czuję doceniony.


Słuchajcie i na koniec, moi drodzy, pamiętajcie, że jeżeli w głowie rodzi się mętlik, jak tutaj dużo o tym mówiliśmy też dzisiaj, to warto ten mętlik wypisać, wypisać siebie, wypisać to, co mamy w tej łepetynie, żeby zrobić miejsce, tak jak Piotr powiedział. A jeżeli w głowie mamy pustkę znowu, czyli wydaje nam się, że za wiele nie wiemy, co z tym naszym życiem zrobić, to zawsze warto czytać. Chociażby Marka Aureliusza albo inne mądre książki, bo nigdy nie jest tak, że jesteśmy na nie nie gotowi na ich lekturę albo coś w tym stylu, bo to też wiele osób mi mówi, bo zawsze w jakiś sposób jesteśmy gotowi i coś z tego jesteśmy w stanie wyjąć, a jest to na pewno lepsze niż nic nie robienie.

Bardzo wam dziękuję panowie za ten odcinek. To takie trio, które wydaje się mi być dobrym pomysłem, aby jeszcze raz tutaj was zaprosić w tym składzie. Ale niech, dajmy czasowi czas, jak mawiał mój znajomy.

[MICHAŁ] Dzięki Krzysiek za zaproszenie. Dzięki za to zrozumienie.

[PIOTR] Dzięki śliczne. Fajne trio, fajna rozmowa i moglibyśmy jeszcze długo gadać.

[MUZYKA]

Raz jeszcze, na koniec, żeby nie umknęło. Przypominam, zostaw na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#) taką liczbę  gwiazdek, jaką uznasz za stosowną.

Do usłyszenia w kolejnym odcinku, a za dziś bardzo dziękuję.

[MUZYKA CICHNIE – KONIEC ODCINKA]