

15.07.2024 r.



#339

TRANSKRYPT ODCINKA

Digital detox: Radek Budnicki

Partnerem tego podcastu jest iMAD.pl – współpraca płatna.

[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](#) ponownie o tematyce stoicyzmu, podróżach, ale także byciu twórcą w internecie w 2024 roku rozmawiam z Radkiem Budnickim z podcastu „Lepiej Teraz”. Zapraszam!

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

Zaczynamy.

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] Ostatnio byłem gościem w podcaście Lepiej Teraz mojego dzisiejszego rozmówcy, Radka Budnickiego. Dokładnie [w jego 321 odcinku](#). Rozmawialiśmy wówczas o pisaniu, bieganiu, podróżach i technologiach. Jak to u mnie bywa, jak już pójdę w gości. Natomiast wcześniej zdarzyło mi się też mówić dokładnie o Apple, tak naprawdę w [205 odcinku „Lepiej Teraz”](#). No a dziś przyszła pora, żeby Radek ponownie zawitał do mnie!

Cześć Radku!

[RADEK] Cześć, cześć Krzysztof.

[KRZYSZTOF] Miło Radku, że wpadłeś. Byłeś już gościem [224 odcinka mojego podcastu](#). Wtedy opowiadałeś o swojej drodze człowieka, który miał w życiu ponad 20 różnych stanowisk, zawodów. Trochę lat minęło, a ty ciągle jesteś podcasterem, uczysz intencjonalnego życia tych, którzy chcą poznać filozofię stoików, piszesz, no a Lucky jest ciągle z tobą. Dobrze widzieć i dobrze słyszeć!

[RADEK] Bardzo dziękuję za zaproszenie, że w dalszym ciągu jesteś też moim słuchaczem i też czytelnikiem mojego newslettera, z tego co wiem, bo odpisujesz czasami moje newslettery jako jedna z osób, moich subskrybentów, więc bardzo ci za to dziękuję.

[KRZYSZTOF] Bardzo proszę Radku, to zawsze jest miłe wziąć Ciebie i Piotrkę Stankiewiczą. Pozdrawiamy oczywiście gorąco. Też był gościem tego podcastu i Twojego również nieraz. Ja sobie lubię takie rzeczy około filozoficzne brać na treningi biegowe, bo jakoś wtedy mam największą uwagę i najbardziej mi te treści wchodzą, że tak powiem, w głowę. Także dzięki również za to, co robisz.

Czym się dzisiaj zajmujesz tak według Ciebie? Bo to wiesz, ja mogę sobie mówić, jak mi się wydaje, nie? Zawsze wolę zapytać gościa wprost.

[RADEK] Czym się zajmuję? Właściwie można powiedzieć, że zajmuję się poszukiwaniem wolności, a właściwie pomagam moim klientom odnaleźć tą wolność, wolność od ciężkich emocji, ale też wolność finansową, wolność od różnego rodzaju zobowiązań. Wolność od niewolniczej pracy, może trochę przesadzam z tą niewolniczą pracą, mam nadzieję, że już nikt nie pracuje jako niewolnik, no ale chodzi bardziej o takie zniewolenie, że wiele osób z tych słuchaczy, którzy do mnie piszą oczywiście i klientów, którzy się do mnie odzywają – wiele osób robi coś, co nie jest ich, coś co robią, bo zostało im narzucone. Coś co wydawało się, że na początku da im szczęście, da im w jakiś sposób spełnienie, przede wszystkim utrzymanie.

A po latach okazuje się, że to nie jest to, czego szukali. No i piszą do mnie, rozmawiamy w czasie darmowych konsultacji oczywiście. Czasami też niektórzy słuchacze załapią się na darmowe sesje. Przeprowadzam ich przez taki proces sprawdzania czego tak naprawdę w życiu szukają, co chcieliby robić, co łączy się z ich pasją, a jednocześnie spełnia w jakiś sposób warunek dawania wartości innym ludziom, za co mogliby płacić też. No i wspólnie tworzymy taki plan, prowadzę ich krok po kroku w czasie sesji klasycznych, coachingowych, gdzie zadaję pytania, ale

są też sesje mentorskie, gdzie praktycznie prowadzę szkolenia i uczę ludzi, w jaki sposób odzyskać taką wolność finansową, zostając twórcą.

Ja promuję tworzenie treści w sieci, wykorzystanie internetu, ale robię to trochę inaczej niż inni. Ponieważ u mnie ten proces jest pozbawiony takiego *hype'u* związanego z byciem w mediach społecznościowych. Można powiedzieć, że nawet propaguję życie bez mediów społecznościowych, taki detox. Mówiłem o tym w moim podcaście, piszę też w moim [Poranniku](#), to jest taki blog, który nazywa się „Porannik” od poranka, można wejść na niego wchodząc na stronę [porannik.pl](#).

I tam też rzucam artykuły na temat chociażby cyfrowego minimalizmu, na temat książek, o którymi się dzielę, na przykład książka Cala Newporta, słynna na temat właśnie cyfrowego minimalizmu i sam ten cyfrowy minimalizm praktykuje. Co jest szalenie istotne. Tak, tak, dokładnie, bo wiem, że ty to też to robisz.

[KRZYSZTOF] Staram się, ja jestem *wanna be*, ty to robisz, ja jestem *wanna be*, to jest inna kwestia.

[RADEK] Wiesz co, ja byłem, najgorsze ze wszystkich apkę diabelską, tak uważam, jest TikTok. Byłem na TikToku chyba dwa lata temu przez jakiś rok z przerwami, ale nie wytrzymałem, nie wytrzymałem, za dużo emocji, za dużo bodźców. Byłem totalnie przebodźcowany, więc się usunąłem z moich urządzeń, nie zaglądam tam i nie wrzucam, a miałem taką fazę, że wrzucałem, myślałem, że to... I oczywiście zacząłem bardzo szybko rosnać i zobaczyłem, że to jest bardzo kuszące dla twórców i mam wrażenie, że TikTok niejako promował, dając spore zasięgi na początku tym, którzy zaczynali. Potem te zasięgi spadały, tak jakby algorytm został stworzony po to, żeby zachęcać twórców do tworzenia treści. I ja to zauważyłem. Zauważyłem właśnie ten spadek, mimo że więcej produkowałem i zauważyłem, że inni w artykułach, czy przeczytałem, że inni mają to samo. I stwierdziłem, że to jest pułapka. Pułapka nie tylko na twórców, ale przede wszystkim na konsumentów. Niesamowita pułapka, gdzie praktycznie wchodząc na apkę, żeby obejrzeć coś śmiesznego, zostajesz i łapiesz się na tym, że tracisz godzinę na scrollowaniu kciukiem w górę krótkich treści. Takich, które wywołują twoje emocje. To cały wachlarz emocji! Jesteś zaciekawiony, jesteś podniecony, jesteś wkurzony, jesteś rozśmieszony, rozbawiony. Potem znowu chcesz walczyć ze znaczeniem się nad zwierzętami, a tutaj nagle widzisz jakiś śmieszny filmik, a potem zatrzymuje cię na chwilę klip, gdzie facet jest ścigany i filmowany z helikoptera, jak ucieka przed policją.

I taki wachlarz różnych emocji jest dla nas jak taki tort dla naszego mózgu i to nas zatrzymuje, dostarczamy sobie tą dopaminę. I cały czas zostajemy i po jakimś czasie zobaczyliśmy, że po godzinie straciliśmy cenny czas, którego nikt nam nie odda na rzeczy zupełnie nieproduktywne. W ogóle nie zbliżyliśmy się do naszych celów, nic nam to nie dało, nie poczuliśmy się w żaden sposób lepiej, wręcz przeciwnie! To przebodźcowanie doprowadziło, że ciężko jest potem zasnąć. Więc zrezygnowałem najpierw z TikToka, a w tamtym roku, w listopadzie podjąłem decyzję, że zrezygnuję też z Instagrama i Facebooka.

Dla mnie jako twórcy treści jest to dość ciężki eksperyment, przyznam ci się. Sam tworzysz treści, wiesz, że social media bardzo pomagają w dotarciu do odbiorców. No ale ja mam sposób na to, staram się znaleźć inne platformy, które bardziej służą twórcom i też przekazuję informacje na temat tych platform moim klientom, którzy chcą właśnie tworzyć swoje życie i zarabiać na tworzeniu treści.

[KRZYSZTOF] Wiesz co, to postawimy tu przecinek, bo celowo ten wątek social media miałem dzisiaj na liście naszej rozmowy gdzieś wpisany i myślę, że od niego sobie zaczniemy, skoro tak naturalnie wyszło. Bo ten detoks, o którym ty powiedziałaś, ja go obserwowałem, w sensie ty o nim komunikowałaś też w podcaście swoim i newsletterze. Jednocześnie nie było cię faktycznie, zniknąłeś w tej przestrzeni mediów społecznościowych. Co, jak sam powiedziałaś, dla twórcy internetowego wydaje się być rzeczą odwrotną do zamierzonej, w sensie takim działaniem wstecznym, które wydaje się, że nie ma prawa przynieść żadnych korzyści.

Tymczasem okazuje się, też po sobie wiem, że jak rozmawiam na przykład z markami, które później trafiają do odcinków jako sponsorzy czy partnerzy moi, to coraz częściej już jest tak, że marki są świadome tego, czym jest na przykład podcast i że niekoniecznie podcast przekłada się na ilość obserwujących na platformach społecznościowych. Powiem więc, jako z charakteru medium, że podcast jest, mówi się, najbardziej angażującym z mediów wszystkich, ja się z tym totalnie zgadzam. Tak naprawdę nie ma jedno na drugie przełożenia. To sobie jeszcze później rozwiniemy.

Natomiast to, o co chcę Cię teraz zapytać, to czy Ty nie miałeś takiego efektu odciążenia, jak właśnie zrobiłaś sobie ten detoks, że Ci brakowało? Bo mówisz o TikToku. Ja na TikToku nigdy nie byłem, bo wiedziałem, w czym to się je i nie chciałem nawet. Zresztą też nie lubię, jak dobrze wiesz, mediów z wideo

związanych. Często tak jest, że okazuje się, że niby wszystko o tym wiemy, a jednak nam brakuje.

[RADEK] Chodzi ci o syndrom odstawienia, jak z narkotykami. Tak, miałem coś takiego. Zauważyłem, że idąc na przykład na spacerze z psem, łapię się automatycznie za telefon, żeby zerknąć. I tak zastanawiałem się, na co ja mam patrzeć. Ja nie mam apki. Ja odinstalowałem z mojego telefonu apki i Facebooka i Instagrama, a tak naprawdę... I dostrzegłem, że ja praktycznie nie potrzebuję telefonu. Zobaczyłem też, że jak idę do któregoś pokoju w mieszkaniu, to już nie zabieram ze sobą telefonu. A wcześniej, ja to po jakimś czasie, po paru miesiącach dopiero zauważyłem to zjawisko. Dla mnie to było takie oczywiste, że telefon leży koło mnie, kiedy ja na przykład sobie czytam w tym danym pokoju albo leżę w innym pokoju, bo jednym mam fotel, drugim mam kanapę tylko. Albo w kuchni jestem, w toalecie chociażby.

[KRZYSZTOF] To się można śmiać, ale to mówi się, że toalety są pokojami psychoterapeutów współczesnych mężczyzn i kobiet również. To jest toksyczne, nie? Albo się ucieka tam od problemów, nie? Na przykład nie chcesz porozmawiać z żoną, mężem, partnerem, partnerką, no to jakby, wiesz, to też jest dla wielu kierunek i można się z tego śmiać, ale są całe badania na ten temat i ludzie na terapii to przerabiają. To jest przerażające przynajmniej dla mnie, nie?

[RADEK] No tak i słuchaj, to jest jeden z powodów, dla którego gapimy się w telefony, gapimy się w social media właśnie dlatego, żeby uciec od problemów. Dobrze, że o tym powiedziałaś, ale słuchaj, mózg nie lubi próżni i zawsze jest coś innego, bo wtedy skoro nie ma social media, to będziemy myśleli o problemach. Ja znalazłem inną receptę na to. Ja po prostu stwierdziłem, że ja wolę czytać. Czytać fajne treści, rozwijające treści, treści, które się uczą i które dają mi też inspirację. I słuchaj, sobie wykupiłem płatnego Medium.com i sobie po prostu subskrybuję artykuły i czytam, inspiruję się, widzę, jakie są trendy, widzę, co się dzieje na świecie, widzę różnego rodzaju... Wszelka tematyka, na temat pisania, tworzenia treści, na temat filozofii, na temat psychologii, na temat marketingu online, na temat AI, wszystko, praktycznie każdy temat, który uważam, że w jakiś sposób przyczyni się do mojego rozwoju i rozwoju moich odbiorców. Już mówię odbiorców, nie tylko słuchaczy, bo też piszę, jak już powiedziałem na początku naszej rozmowy.

I znalazłem właśnie co innego, bo ciężko jest rzucić, rzeczywiście ciężko jest odstawić. Mówi się, że jak rzuca się palenie, to ludzie gumę do żucia kupują

z nikotyną albo cukierki, słodczyce tyją. To ja stwierdziłem, że nie będę jadł cukierków, nie ma gumy z social mediami.

[KRZYSZTOF] Gummy o smaku WhatsAppa, TikToka i Facebooka. Dobry pomysł!

[RADEK] Dokładnie. Dopamina w patchu na ramię <śmiech>. Słuchaj, no i... stwierdziłem, że muszę coś innego zrobić. I co zobaczyłem, że uciekłem w tworzenie treści.

Uciekłem w pisanie. Codziennie piszę. Codziennie piszę. Beznadziejnie, ale piszę. I nie zawsze wszystko publikuję, bo uważam, że nie wszystko, co piszemy, musi mieć oczy. Nie musi od razu dostawać, wiesz, być publiczne.

[KRZYSZTOF] To prawda.

[RADEK] Ale piszę. I to pisanie jest formą takiej terapii. A wielu z tych rzeczy, które piszę, a robię to, kiedy wstaję, wstaję między czwartą a piątą rano, automatycznie, nie dlatego, że mam jakiś plan. Przeczytałem w książce, po prostu budzi mnie tak zegar biologiczny. Tak, ja od siedmiu lat nie budzę się przez budzik, budzik mnie nie budzi, ja budzę się sam, wstaję, pierwsza rzecz, jaką robię, to ubieram buty i wychodzę z psem, pies już ma okej, wracam, piąta trzydzieści, siadam z laptopem i zaczynam pisać, zaczynam pisać po prostu biologicznie. Biorę mojego MacBooka.

[KRZYSZTOF] Na świeżej głowie też, to jest bardzo ważne, żeby to rano robić.

[RADEK] No właśnie to jest dobre, bo się dobudzam na spacerze i zastanawiam się o czym dzisiaj będę pisał. Wracam i zaczynam pisać. Piszę jakąś krótką formę i potem z tej formy powstaje artykuł. Być może newsletter. Potem rozwijam go i robię z tego artykuł. Później z artykułu, jeżeli on się spodoba albo ja czuję, że da się coś więcej wycisnąć, zbieram większe informacje, robię taki wiesz, *research* porządny w sieci, szukam innych źródeł, książek, nawiązań tego, jak to inny zrobił. Pytam, używam AI jako wyszukiwarki treści, wiesz, informacji.

[KRZYSZTOF] Zdarza Ci się na przykład gadać z AI o jakimś pomysle, zderzać go na przykład, no nie wiem, choćby związanym ze stoicyzmem, bo ja sobie robiłem takie ćwiczenia. Zdarza Ci się, no i to jest fantastyczne wykorzystanie, bo nawet jeżeli to AI się pomyli, to Ty i tak robiąc to ćwiczenie na wejściu, że tak powiem, zakładasz to, że ono może się mylić, więc to jest żaden problem, a bardzo często

zwróci w rozmowie uwagę właśnie AI na wątki, które wydały nam się albo zbyt oczywiste i po prostu nasza uwaga je pominęła od razu, a są istotne, albo na coś nowego? To jest fajne ćwiczenie!

[RADEK] Mi też z Google Gemini. Używam też ostatnio jego i to częściej niż ChatGPT. Zauważyłem, że lepiej wyszukuję, nie tracę czasu na to, żeby klikać te linki, które normalnie w Google'ach klikałem, żeby zajrzeć i przejrzeć artykuł. Od razu mi pokazuje linki, gdzie znajdę takie informacje. Na przykład teraz szukałem informacji na temat Twittera, to od razu mi podało jakieś tam linki do jakichś twórców i zrobiło taką listę, nie? Ale na pewno nie robię kopiuj-wklej tego co da mi AI, bo tego nie da się. Po prostu nie da się tego czytać później, bo albo nie umiem pisać promptów, albo dostaję po prostu takie chamskie, suche, jakieś takie AI-owe.

[KRZYSZTOF] Albo oceniasz to już, wiesz, okiem gościa, który jednak pisze, nie? Pisze lata. No ja też to potrafię gdzieś tam ocenić jako słabe, ale wiele osób takich nieobeznanych z technologiami lub warsztatem, no kompletnie nie widzi tego problemu, nie? Także myślę, że to z perspektywy bańki jednak, Radek, oceniamy. Aczkolwiek dobrze, że tak jest. Dobrze, że w tą stronę.

[RADEK] Ale wracając do Twojego pytania. Tak, syndrom odstawienia był, ale szybko się go pozbyłem. Przede wszystkim odcinając się, czyli ja to nazywam unikaj Kraju Syren, jak z „Odysei” Homera. Odyseusz kazał się przywiązać do masztu, żeby wysłuchać śpiewu syren, a załodze zatkać woskiem uszy, żeby bezpiecznie przepłynęła skały, minęła skały.

Więc unikając Kraju Syren, kiedy masz problem zakupoholizmem, unikaj centrów handlowych. Syren. Nie bierz ze sobą karty, tylko weź gotówkę odliczoną. Tak samo, jeżeli rzucasz social media, no to odinstaluj te social media. Co z tego, że nie będziesz zaglądał? Będziesz zaglądał, wierz mi, będziesz zaglądał. Nawet jeżeli włączysz powiadomienia, to będzie cię kusiło, dopóki będziesz miał tą apkę. Nie mówię, żeby robić *hardcore*'ową wersję, żeby zostawiać telefon ze sobą, zostawiać w domu, chociaż to jest według mnie, to jest dobry sposób, by kiedyś ludzie żyli bez telefonów komórkowych i było okej. Nie poumieraliśmy na ulicy, wiesz, można było pójść na spacer z psem bez telefonu, można było wyjechać nawet na wakacje bez telefonu, wyobraź sobie.

[KRZYSZTOF] Ja się trochę śmieję, bo wiesz, jako technologiczny nerd czasami zdarza mi się to nawet częściej niż rzadziej robić dzięki Apple Watchowi. Mam tam

ewentualną możliwość zadzwonienia po pomoc, bo mam kartę SIM, ale ona normalnie jak wychodzę z mieszkania jest dezaktywowana. W sensie wiem, że ona jest, ale jest dezaktywowana. W związku z powyższym, jak nie wezmę tego telefonu, to nie ma ze mną kontaktu, ani ja nie mam kontaktu ze światem online. I ja na przykład nie potrafię biegać z telefonem, a znowu mijam biegaczy, którzy w trakcie biegania potrafią postować rolki na Instagramie z tego oto treningu. Ja już chyba jestem na to Radek za stary... Mnie to już po prostu przeraża do tego stopnia, że ja już nawet o tym nie myślę zbyt długo, bo po prostu wchodzę w jakieś błędne tory w swojej głowie i zaczynam, nie wiem... bać się świata? Natomiast widzę to i ja się cieszę na przykład, że jestem osobą, która potrafi pójść z żoną na spacer bez telefonu albo po prostu pójść na trening przez telefon, aczkolwiek cały czas sobie w głowie powtarzam, że to nie jest tak, że każdy potrafi i coś z tym światem poszło nie tak. Staram się z tym walczyć, ale no kurczę, trochę mnie to przeraża, nie?

[RADEK] Słuchaj, ja generalnie wyznaję zasadę tryb samolotowy, nawet kiedy nie lecisz samolotem. Bardzo często używam trybu samolotowego, kiedy wychodzę, kiedy mam dość. Przed chwilą rozmawialiśmy, że można włączyć też tryb nie przeszkadzać w telefonie, w iPhone, to też jest dobre. Ale tryb samolotowy jest taki, wiesz, taki *hardcore*'owy, a masz dla bezpieczeństwa ze sobą i kamerkę, gdyby jakieś wydarzenie było i telefon może zawsze włączyć, kiedy coś się wydarzy, więc nie ma biedy, nie? A więc tryb samolotowy jak najbardziej można używać, ale trzeba właśnie stosować na sobie tą dyscyplinę, wiesz, bo jeżeli nie masz właśnie dyscypliny, przepraszam, metodę unikania Kraju Syren, bo musimy sobie pomóc, kiedy jesteśmy słabi psychicznie. Jesteśmy słabi, łatwo się złamiemy i kuś nas sięgnięcie. Ale to jest niesamowite, jaką różnicę poczułem, wiesz. Ja praktycznie w ogóle nie mam potrzeby, żeby sięgać po telefon. Nie mam potrzeby. Zauważyłem, że zostawiam w kolejnym pokoju telefon. W ogóle leży cały czas, wiesz?

[KRZYSZTOF] Ale zobacz, czyli nawet, czyli nawet, kurczę, w 2024 roku, gdzie możemy prowadzić firmę z telefonu, tak naprawdę jakby się uparł to komputer nie jest nam do tego potrzebny, bo telefon jest już komputerem, to na koniec dnia jak odpowiednio do tego podejmiemy to telefon nadal służy głównie do dzwonienia albo wykonywania jednostkowych zadań, nie? W sensie cała pozostała warstwa to jest nabudowanie czegoś, co sam sobie człowiek po prostu dołożył, no i co się na koniec zostało ciężarem, nie? To jest niesamowite dla mnie, że na koniec i tak potrzebujesz najbardziej, żeby się skontaktować w razie czego ze światem, no telefonicznie, aplikacją Telefon.

[RADEK] Wiesz co, kiedyś słyszałem takie ciekawe zdanie w jednym z wywiadów, setek wywiadów, które przeprowadziłem, jak wiesz, przez te 8 lat podcastowania. Właśnie w maju minęło 8 lat, jak pierwszy podcast opublikowałem właśnie!

W maju, dokładnie w maju 2016 pierwszy podcast opublikowałem i pamiętam, że jeden z gości powiedział, że wiele rzeczy właśnie takich robimy i tworzymy tylko po to, żeby nie myśleć o tym, co jest ważne w naszym życiu. Żeby uciekać, po prostu uciekać od problemów, jak najbardziej być zajęтым, sztucznie zajęтым. Jestem sztucznie zajęty, bo mam coś zainstalować, coś odinstalować, coś zalajkować.

Nic, co robiliśmy tak naprawdę nie zmienia realnie naszego życia na lepsze. Tylko zabijamy czas. Takie życie dla zabijania czasu. I niektórzy prowadzą takie życie oglądając, śledząc życie celebrytów, jakieś plotki czytając. To jest niesamowite. Karmiąc się informacjami, które nic nie wnoszą do ich życia. Kompletnie. Tak zwane niepotrzebne informacje. Są tacy mistrzowie, wiesz, niepotrzebnych informacji. Ja kiedyś byłem takim gościem. Faszzerowałem się tą rzeczą, wiesz, międzynarodową. Do dziś jestem po prostu mistrzem, jeśli chodzi o geografię, olimpiady zawsze wygrywałem, ale zauważyłem po latach, że to jest wiedza w ogóle dla mnie nieprzydatna w życiu codziennym, wiesz, to, że ja wiem, jaki premier jest Irlandii, jaki mają system, wiesz, parlamentarny i tak dalej, wiesz, o co chodzi. I ja byłem w tym, jedyne, co mogłem zrobić, to na chwilę zabłyszczeć na jakiejś, wiesz, na jakimś spotkaniu na imieninach u ciotki, nie, że coś tam wiem, albo wypełniając krzyżówki. Więc ludzie uciekają właśnie, tworząc różnego rodzaju takie apki, które mają zabić ich czas i odciągnąć od ważnych rzeczy.

[KRZYSZTOF] A powiedz mi tak według Ciebie, jeszcze kończąc powoli social media i ten temat, dlaczego ludzie, według człowieka, który uczy intencjonalnego życia i lubi stoicyzm, potrafią się dzisiaj na X, dawnym Twitterze, pokłócić o to, ile gigabajtów RAMu ma ich komputer mieć! Dla przykładu, trzymając się mojej bańki, niech to będzie MacBook Air. Społeczeństwo to około nas jest coraz bardziej świadome. Ja to widzę, ja to słyszę w rozmowach z ludźmi, ze słuchaczami moimi, cały nurt *mental health*. Wszystko wydaje się, że ludzie się opamiętują i idą gdzieś tam w tę lepszą stronę do momentu, kiedy ktoś nie napisze jednego tweeta. Mnie to fascynuje. Wiem, że to jest pewnie pierwotna natura człowieka, ale ciężko się na to patrzy czasami.

[RADEK] Chodzi o takie wchodzenie w gówny burze, tak? To jest, wiesz co, to jest coś takiego, co ja też miałem, ale w momencie, kiedy poznałem stoicyzm, dobrze, że do tego nawiązałeś, poznałem stoicyzm, zobaczyłem, jak to jest bez sensu, jaka

to jest pułapka. To jest, wiesz, takie trochę działanie na automatyzmach, które mamy wyrobione. Przed tym, że musimy bronić swojego ego w różnych sytuacjach. Ja moim klientom *coachingowym*, którzy pracują w ramach mojego programu, mam taki program 30-dniowej stoickiej metamorfozy, daje takie ćwiczenie, gdzie, od razu dam spoiler, każe im zadawać pytanie sobie, które brzmi, czy to jest potrzebne. Każda rzecz, która z ciebie wyjdzie, każda czynność, którą wykonasz, odpowiedź na smsa głupiego, tekst, który zobaczysz w internecie, nawet jeżeli to jest coś ważnego. Jakaś ważna rzecz, którą naprawdę, nie wiem, chociażby tutaj politycznie ktoś napisał. Zastanów się, czy ty jesteś w stanie zareagować na wszystkie komentarze, z którymi się nie zgadzasz. Czy to jest potrzebne? Czy to zmieni zdanie tej osoby, która wrzuciła ten komentarz, z którym się nie zgadzasz? Według mnie nie, tylko zantagonizujesz jego jeszcze bardziej, pisząc mu, że jest głupi, kłócąc się, mówiąc, że się nie zgadzasz. Można to skrócić jedną radą, lepiej mieć rację czy relację. Wiesz, to jest prosta rzecz. Wiele razy po prostu dajemy się wciągać w wojny, których nie musimy prowadzić, w bitwy, których nie musimy prowadzić.

Nie musisz walczyć, nie musisz mieć zdania na każdy temat, nie musisz ciągle się z kimś nie zgadzać, albo ciągle się z kimś zgadzać. Nawet jeżeli cię o to proszą różni ludzie, właśnie media społecznościowe są takim miejscem, gdzie non stop jesteś narażony na takie wciąganie w takie wojenki. I ja, odcinając się od mediów, przestałem być wciągany. Słuchaj, przeczytam ci fragment listu, który dostałem. Oczywiście nie mogę podać imienia i nazwiska osoby, ale ktoś napisał do mnie, słuchaczka napisała do mnie mail, obserwuję Twój profil i zauważyłam, że nie ma Ciebie na nim od dłuższego czasu, martwię się, nie znika się tak po prostu, daj znać proszę, czy wszystko jest okej. O! I słuchaj, odpisałem jej. Po kilku dniach, kiedy przyszedł dzień pracy, bo to chyba weekend przyszło do mnie, zajrzałem dopiero na skrzynkę mailową, bo robię sobie też detoks od maili w weekend, nie? Sobie stawiam po prostu taką granicę, że nie zaglądam i nie odpowiadam na maile, prawda? W niektóre dni, niektóre godziny. Ja wybieram czas, kiedy odpowiadam. Do tej pory to było tak, że ja reagując natychmiast, odbierając natychmiast telefon, bo dzwoni, odpisując na smsa, bo ktoś napisał SMS, odpisując na maila, bo ktoś napisał maila, dawałem się wciągnąć w kalendarz tej osoby. Rozumiesz, o co chodzi?

[KRZYSZTOF] Tak, ja doskonale to z autopsji nawet znam, więc jakby powiem Ci tak ze swojego doświadczenia, że kurczę, to jest coś niesamowitego, kiedy masz takie swoje ramy wartości, ja to nazywam, ustawione i na przykład jeżeli Ty do którejś godziny nie chcesz widzieć tej plakietki z ilością nieodebranych maili czy

czegokolwiek w telefonie, sięgać do tego. Już pomijam, że telefony potrafią to ustawić, żebyś tego nie widział, a mało kto o tym wie i robisz to i później mówisz komuś na przykład, że słuchaj, ale ja Ci odpowiem po jakiejś godzinie, no to ta reakcja większości osób po drugiej stronie, ale jak to? W sensie jak to, dlaczego Ty mi to mówisz? No ja Ci to mówię, bo chcę być fair, że do tej godziny jakby nie spodziewaj się ode mnie odpowiedzi, w sensie to nie znaczy, że umarłem, nie wiem, nie jesteś już moim klientem. Nie lubię Cię czy coś, tylko po prostu tak mam, że do tej pory nie obsługuję tego rodzaju komunikacji. To wywołuje niesamowite zdziwienie dzisiaj wśród właśnie klientów moich, wśród znajomych nawet nadal, mimo że ci ludzie mnie czasami bardzo dobrze znają, no bo to jest coś, co jest niestandardowe, co jest takim postawieniem granicy, która w sumie nie jest wymuszona przez świat zewnętrzny, przynajmniej jest moim trochę wymysłem, moją fanaberią I bardzo dużo osób nie rozumie, po co to jest, nie?

[RADEK] Naprawdę często. Ale ja już wiem, kto ma z tym problem.

Mają właśnie problem z tym osoby, które nie wiedzą właśnie, co z tym swoim czasem zrobić produktywnego. Nie cenią go, tak? I dla nich takie rzeczy jak czyjś telefon, czyjeś powiadomienie, czyjś komentarz, jakaś gówno burza na temat tego, czy ta apka jest lepsza od tej apki... To jest jakimś właśnie takim strzałem dopaminowym, który pokazuje, że coś ważnego robisz w życiu, a na koniec dnia okazuje się, że nic takiego dobrego nie zmieniło to w Twoim życiu, nic nie zmieniło w Twoim życiu, ta bitwa, ta walka, ta wymiana zdań na Twitterze do niczego Cię pozytywnego nie doprowadziła. Dlatego ja każę zadawać to pytanie moim klientom, czy to jest potrzebne, zanim coś zrobisz, zanim odpowiesz, zanim zareagujesz, zanim napiszesz komentarz, zanim zląkujesz, zanim cokolwiek zrobisz – zadawaj sobie pytanie. Mamy ten problem, o którym pisał właśnie Viktor Frankl, ten, który przeżył Auschwitz i napisał książkę „Człowiek w poszukiwaniu sensu”, że my nie wykorzystujemy tej przestrzeni, która jest między bodźcem a reakcją. Bo jest ta przestrzeń, zanim jest reakcja, jest bodziec, prawda? Czyli komentarz jakiś, który nam się nie podoba. I mamy czas, żeby zdecydować, czy odpisać, czy zignorować go. Czasami ignorowanie jest o wiele lepsze niż odpisanie.

[KRZYSZTOF] A bardzo często w dobie tego, że jak uczą się w tym momencie algorytmy naszych reakcji, bo dokładnie to robią media społecznościowe, o czym też między zdaniem powiedziałeś wiele razy dzisiaj, to ta właśnie reakcja, to głupie serduszko, ten głupi *like* czy *dislike* też, nie? Ma później wpływ na to, co my widzimy

na tych *timeline*'ach, od których mamy problem, żeby się uwolnić, nie? To nawet nie musi być werbalnie komentarz w czyjąś stronę wymierzony, nie?

[RADEK] Powiem Ci, co dzisiaj zobaczyłem. Ja jestem na Twitterze od dwóch lat, jak zaczęła się wojna na Ukrainie, dlatego, że chciałem wiedzieć, co się dzieje, bo na Twitterze informacje na temat walk i zajmowania kolejnych miast. Były podawane wcześniej niż w telewizji, bo często żołnierze mieli po prostu swoje profile i wrzucali zdjęcia z walki, wiesz o co chodzi, wiesz o czym mówię. No i zacząłem to śledzić i przez ostatni rok śledziłem właśnie pobieżnie informacje, teraz jak się front trochę ustabilizował, to mniej, ale w międzyczasie zacząłem przekształcać Twitter w taką moją akademię i rozwoju osobistego i trochę marketingu online. Zacząłem śledzić różnych twórców, różnego rodzaju twórców newsletterów, którzy też mieli konta na Twitterze i zacząłem go niejako uczyć, tego Twittera, wiesz, żeby on pokazywał mi tylko to, żeby mnie rozwijać, wiesz, merytorycznie, prawda, jako twórca treści. I zobaczyłem dzisiaj, że zacząłem anulować subskrypcję tych kanałów wojennych, informacyjnych, a zobaczyłem, że dzisiaj Twitter mi łąduje non-stop informacje ludzi, których w ogóle nie subskrybuję, ale dotyczące wojen i ciągle więcej!

[KRZYSZTOF] Tak, tak, tak.

[RADEK] Bo tak jakby nauczył się tego, że wtedy byłem bardzo pobudzony i *lajkowałem* i serduszka jakimś tam żołnierzom dawałem, wiesz o co chodzi, bo byłem poruszony emocjonalnie i ja kiedy jestem w emocjach nie widzę jak często klikam, my często nie zdajemy sobie sprawy ile setek razy możemy kliknąć coś w necie w ciągu dnia, b nie liczymy tego, ale apki zliczają i zobaczyłem, że wpadłem w tą pułapkę, że Twitter chce, żebym ja wrócił do tych rzeczy, które mnie bardziej pobudzały emocjonalnie.

Miliardy ludzi, miliardy dolarów zostały wydane na te algorytmy, na te programy, na tych informatyków, którzy te mechanizmy tworzą. Psychologowie też współpracowali przy tworzeniu tego. Więc to jest tak zrobione, żeby zatrzymać nas wzrok i żebyśmy co jakiś czas widzieli reklamę. To jest naturalne, to jest biznes, nie można się na to obrażać, tylko trzeba wiedzieć, jak sobie dać radę z tym biznesem. Bo to jest tak jak z nożem. Można go kupić do krojenia chleba i też do krojenia, prawda, kogoś, prawda? Podobnie jest z mediami społecznościowymi, dlatego jeszcze raz wracam do tego pierwszego twojego pytania. Jak to zrobiłem? No zrobiłem to po prostu odcinając się, bo nie jest łatwo. To nie jest proste. Tak po prostu powiedzieć sobie nie będę korzystał z mediów społecznościowych.

[KRZYSZTOF] Tak, a to jest bardzo często poruszane właśnie jako coś takiego trywialnego, oczywistego i właśnie przez sprzedawców marzeń w rozumieniu tego złego *coachingu* jest to tak podawane, że jakby jedna aplikacja ustawi Ci limit na nie wiem, apkę Twittera i dzięki temu limitowi będziesz do niego zaglądał tylko 10 razy dziennie i to jest jakieś narzędzie, ale to nie jest rozwiązanie problemu, bo znam takie osoby, które to sobie włączyły i OK, 10 minut realnie tej apki dziennie odpaliły, ale przez resztę dnia myślały o tym, że więcej nie mogą jej odpalić. To jest działanie, które nie usuwa problemu. To jest działanie, które jeszcze bardziej nakierowuje twoją głowę na ten problem, bo myślisz, że coś straciłeś, bo myślisz, że jakby ktoś ci coś odebrał, a nie wiesz w sumie po co to zrobiłeś, po co ten limit ustawiłeś. Jak nie wiesz po co go ustawiasz, to go w ogóle nie ustawiaj. Ja tak mówię, bo w sensie żaden system, Apple, Android, nieważne kogo, nie rozwiąże ci problemu pod tytułem impulsywnego sięgania po coś, ustawiając na to blokadę, nie? Takie moje zdanie przynajmniej.

[RADEK] Nie no, najlepsza metoda jest *cold turkey* w tym wypadku, czyli po prostu nagle odcinasz i koniec. Tak.

[KRZYSZTOF] Zmieniając wątek. Radku, podcast i newsletter to są takie miejsca, gdzie najczęściej teraz tworzysz. Już 8 lat mówisz o podcaście, że nagrywasz. Tak sobie myślę, przez 8 lat poznałeś masę ludzi. I to ja większość tych odcinków słuchałem też i to byli czasami tak skrajne osoby pod kątem tego, jakimi zawodami zajmują się w życiu. Co wykonują w życiu. Jaką drogę przeszli lub przeszły w życiu. Że ty masz chyba w sobie całą księżkę innych ludzi i tak się zastanawiam, na ile ty do niej sięgasz często, na ile ty te rozmowy pamiętasz jeszcze i czy to jest tak, że ta inspiracja cały czas sobie pracuje, jest żywa. Ja sobie to na przykład mega cenię w podcastingu, że mam kontakt z żywym człowiekiem, że mogę z kimś nagrać rozmowę, poznać fragment jego życia, zainspirować się tym fragmentem, czasami zasmucić, rozweselić, tak? To jest fajne. Nie wiem, czy też tak uważasz, ale osiem lat to jest kawał czasu. Ja siedem nagrywam i mam wrażenie, że cały czas to robię.

[RADEK] Powiem ci tak, ja nie wiem, czy już jestem sobą <śmiech>. Czy to ja, to ja. Wydaje mi się, że byłem sobą, kiedy zacząłem podcasty, ale przez te lata trochę zmieniłem się. Wydaje mi się, że zostałem wzbogacony o tą wiedzę tych właśnie moich gości. Niektórą wiedzę odrzuciłem, jako nie moją, jako niepasującą do mojej filozofii. Rzeczy, których nie chcę robić, też odrzuciłem. Wziąłem coś z tego, chociażby to ten tekst graficzny, gdzie ludzie uciekają, wiesz, w różnego rodzaju

historie, albo uciekają, żeby nie myśleć o byciu tu i teraz, prawda, o życiu. Tu też od jakiegoś gościa usłyszałem, nie pamiętam którego, ale tu mam. Podobnie z Unikaniem Kraju Syren też usłyszałem od jednego z gości. Też nie zdaję sobie sprawy, wiele rzeczy we mnie wsiąkło. Podobnie stworzyłem kurs, program coachingowy stworzyłem przez lata rozmów. To nie jest tak, że ja nagle urodziłem się geniuszem i samorodnym geniuszem, z którego wszystko wychodzi. To są lata doświadczeń, lata rozmów, sprawdzania metod wykorzystywanych przez jedne osoby, próbowaniu na sobie, wybieraniu tego, co pasuje, odrzucaniu tego, co nie pasuje. I tak powstał Radek, tak powstało lepiej teraz i tak powstał „Porannik”, który powstał półtora miesiąca temu za ledwie i już ma kilkadziesiąt artykułów i prawie stu subskrybentów, więc jak ktoś słucha to zapraszam!

No i taki jestem, jestem takim zlepkiem trochę, tak mi się wydaje. Skłamałbym mówiąc, że nie, ja jestem oryginalny. Jestem oryginalny, ale na ile każdy człowiek jest oryginalny, nie ma drugiego takiego samego człowieka. Możesz kopiować, ja to zawsze mówiłem, jesteś jak psi gwizdek.

Też to usłyszałem od mojego gościa, tym razem pamiętam, Jay Wong to powiedział, to jest jeden z niewielu odcinków, który nagrałem do lepiej teraz po angielsku, wywiad z kanadyjskim podcasterem Jayem Wongiem i on mi powiedział: „*Radek, you are like a dog whistle*” – jesteś jak psi gwizdek. Ja mówię, dlaczego? No dlatego, że nawet jeżeli będziesz mówił o marketingu online dla podcastów to samo, te same tematy mówił i co inny jakiś znany podcaster, no to zawsze będzie ktoś, kto będzie wolał cię usłyszeć niż tego kogoś. Ze względu na to, że jaką masz płęć, ile masz lat, jakim mówisz tempem głosu, jakiego słownictwa używasz, kim jesteś, nawet jak wyglądasz, czy im głos się podoba, czy jakie masz poglądy.

I to jest właśnie to wyróżnianie się. Dlatego uważam, że nie ma drugiego takiego samego człowieka. Ja często mówię, że nie da się plagiować podcastów. Można skopiować fotki, bo ludzie robią podobne fotki, wrzucają. Można kopiować trochę też vlogi. Niektórzy kopują vlogi, kopują miejsca, w których się kręci, sposób mówienia, ubieranie się, sposób bycia, ale nie da się skopiować podcastu.

Nawet jeżeli przeczytasz ten sam skrypt mój, nagrzasz sobie i przeczytasz swoim głosem, to ten ktoś będzie wolał słuchać mnie, kto ufa mojemu głosowi i mnie ufa, bo mnie kupił znając wcześniejsze podcasty niż temu komuś, co właśnie przeczytał sobie, zrobił transkrypcję i nagrał drugi odcinek, wiesz, ten sam, który ostatnio, na przykład ostatnio wrzuciłem odcinek, jak w każdym wieku, zacząć od nowa życie z pasją, 11 warunków skutecznej zmiany. [322 odcinek](#), no ale i teraz, powiedzmy ty teraz go kopiujesz, może będą cię słuchali ludzie, którzy cię znają, którzy wiedzą, że

Ty lubisz kawę, lubisz sprzęt Apple i fajnie im będzie się Cię słuchało, ale ci ludzie, którzy mnie znają, zostaną ze mną. Rozumiesz, o co chodzi?

[KRZYSZTOF] Tak, w 100% i to jest taka słynna dyskusja, którą na przykład toczę w bańce technologicznej w Polsce, bo bardzo dużo jest takich osób, które mówią, że po co już komuś kolejny podcast technologii?! Ja zawsze mówię, że może po to, że osoba, która być może zacznie ten podcast nagrywać ma zupełnie inny bagaż doświadczeń niż ty, przeżyła zupełnie inną drogę w życiu, żeby zostać podcasterem czy podcasterką. I być może jest w stanie zaoferować inne wartości niż ja, mimo że mówi na koniec dnia o tym samym. I ja to lubię, w sensie tak nawiązując jeszcze do tych historii, które nas tworzą.

Ja na przykład pamiętam niektóre podróże swoje, czy jakieś klatki gdzieś tam zrobione aparatem nazwanym oczyma naszymi i zapamiętane na dysku twardym naszej wyobraźni w głowie. Ja pamiętam niektóre klatki takie właśnie z tych podróży, jak na przykład parę zakochanych ludzi w nowojorskim metrze. I to była jeden z takich widoków, że ja może trzy razy w życiu widziałem tak zakochanych ludzi oczywiście widziałem i oceniłem ich jako zakochanych, być może się też myliłem, ale tego się już nigdy nie dowiem. Natomiast było w nich coś magicznego, był w nich jakiś magnetyzm. I ten obraz mam gdzieś i wiem, że on trwale ze mną zostanie, ale też mam na przykład różne wspomnienia z Bali czy z innych podróży i kurczę... Czasami jest tak, że one przychodzą w tym dokładnie momencie, kiedy brakuje mi jakiegoś domknięcia, jakiejś takiej kotwicy, jakiegoś zakończenia, jakiejś klamry kompozycyjnej, jak coś piszę albo jak układam scenariusz odcinka i sobie tak myślę. Tego żadna apka nie zrobi za mnie, bo żadna apka nie jest mną, nie przeżyła tego życia, co ja. No i algorytm tego nie będzie wiedział. To jest niesamowite, Radek. Ja to lubię mówić, bo to jest ważna część bycia człowiekiem dla mnie.

Powiedz mi jeszcze tak, jeżeli chodzi o to Twoje pisanie, kiedy to się w ogóle zaczęło? Czy to byłś tym gościem, który oddawał zeszyt spisany w formie wypracowania w podstawówce, które miało mieć jedną stronę, czy to było jakoś inaczej? Bo ty dobrze piszesz, tak z mojego oglądu, ciebie się dobrze czyta, bo piszesz prostym językiem. Nie udziwniasz, nie?

[RADEK] Wiesz co, mi się właśnie wydaje, że piszę za prosto. Pisałem, nie lubiłem pisać wypracowań w szkole, w liceum, mimo że byłem w klasie humanistycznej, nie czytałem lektur, czytałem bryki, przyznam ci się, właściwie wiele lektur przeczytałem

w dorosłym życiu, z samej fascynacji, z samej fascynacji tymi lekturami, a w szkole nie, nie za bardzo się przekładałem, ale sprawił, że po maturze dostałem propozycję pracy w gazecie lokalnej, Kurier Podlaski, tutaj u nas na Podlasiu i pracowałem przez jakieś pół roku jako dziennikarz, wiesz, robiłem krótkie informacje z miasta, wywiady z różnymi zespołami, które tam, nie wiem, wilki chociażby przyjechały do Białegostoku, jakieś takie, wiesz, zespoły lokalne też, pisałem o dniach krwiodawstwa w mieście, o znęcaniu się nad zwierzętami, jakieś takie, wiesz, artykuły, no ale dostałem propozycję od kolegi. Chodź do Warszawy, zdaj na studia, tutaj, wiesz, robota jest, można zajebiście zarobić, tam nowe firmy wchodzą, wiesz, lata dziewięćdziesiąte, połowa, przyjeźdź do Warszawy, tutaj, wiesz, Canal+, jakiś francuski zatrudnia, dostaniesz parę tysięcy pensji. No i, wiesz co? Olałem te kilkaset złotych, które tam zarabiałem i popędziłem do tej stolicy na studia, na UW zdałem na socjologię i popędziłem, żeby zatrudnić się w agencji reklamowej i w ogóle wiesz, najpierw oczywiście zanim doszło do tej agencji jeszcze wiele innych zawodów wykonałem fizycznych. Ale w końcu, wiesz, trafiłem na tego, na zawód, tę ścieżkę białego kołnierzyka, prawda, jak to się mówi. No i zapomniałem o pisaniu.

Na 20 lat zapomniałem o pisaniu. Dopiero 8 lat temu, czy 10 lat temu, chyba 9 lat temu, jak byłem w ostatnim, na ostatnim, można powiedzieć, etacie w moim życiu, jako dyrektor pisania. Pamiętam klubu fitness w Złoty Tarasach, zresztą w galerii w Warszawie. Byłem dyrektorem, miałem po sobie 60 pracowników, 3000 klientów i pozazdrościłem, słuchaj, mojej recepcjonistce, bo tak zacząłem taki chitchat z nią, taki poranny, co tam słuchać, co ona tam robi w wolnym czasie. Ona mi powiedziała, że ona prowadzi bloga o ogrodnictwie. Ja byłem w szoku, kurczę, ona ma normalną robotę na etacie, robi odbębnia swojej godziny na tej recepcji, a tak to ma bloga prowadzi i powiedziała, że tutaj ma jakieś zapytania, tu jakieś reklamy, ja sobie powiem... Boże, jakie to fajne życie jest! Wiesz, możesz sobie pisać, gdzie chcesz, z każdego miejsca. Wtedy chodziłem, pamiętam, na treningi Craft Magi i pomyślałem, że założę takiego bloga, który będzie zapisem relacji z moich treningów, no i zacząłem pisać. Założyłem na jakiejś darmowej platformie, gdzie tam się wrzucało, nawet jeszcze domeny nie wykupiłem, tylko były takie domeny z nazwą tej platformy, nie? Blogspot, coś tam innego. Wrzucałem anonimowo, wiesz, jakieś artykuliki. Powstało może z kilkanaście postów i się poddałem, wiesz, bo było to takie suche, nieumiejętne. Potem założyłem o cyfrowym nomadyzmie, bo bardzo mi się spodobało zjawisko podróżowania po świecie i zarabiania zdalnie używając laptopa. Nieważne jak, już nie wnikiem, czy tam ucząc języka, czy będąc programistą, sprzedając cokolwiek na zasadzie *dropshippingu* przez internet. To

było po książce Tima Ferrisa, „-godziny tydzień pracy” i zainspirowany nim zacząłem wchodzić w ten świat, w tą wiedzę i tak mi się to spodobało, że założyłem bloga, ale tak kiepsko pisałem, że olałem tego bloga. Słuchaj, stwierdziłem, że będę żył jak cyfrowy nomada i znajdę na to sposób i po prostu rzuciłem pracę, odłożyłem pieniądze, bo już miałem dość tej pracy, już była naprawdę niebezpieczna dla mnie i w ogóle psychicznie po prostu mnie wykańczała, co zresztą później się odbiło na moim zdrowiu, o czym wiesz. Można powiedzieć, że rzuciłem pracę bez posiadania jakichkolwiek perspektyw. Miałem odłożoną poduszkę finansową, tak mniej więcej na rok sobie policzyłem, że przeżyję, płacą czynsz.

[KRZYSZTOF] To i tak sporo.

[RADEK] I stwierdziłem, że poświęcę ten rok na szukanie tej sposobu, jak zostać cyfrowym nomadą. Czy się nauczę czegoś, czy robić blogi, czy grafiki, cokolwiek. No i w ten sposób zacząłem szukać, chodzić na różne wydarzenia darmowe, do Google Campus było dużo wydarzeń i trafiłem na Polcaster. W kwietniu 2016 roku dowiedziałem się co to podcasty, po 10 minutach wiedziałem, że będę miał własny, bo zauważyłem, że nie trzeba pisać, a ja miałem akurat potrzebę gadania, że to idealnie pasuje do mnie. Ktoś mi powiedział, że mam okej głos, więc dlaczego by tego nie wykorzystać?

Poznałem Michała „Vasquez” Plewniak z podcastu „Each One Teach One”, który pokazał mi, jak można wszystko nagrywać zoomem H1, w prosty sposób obrabiać i w maju 2016 roku, czyli dokładnie 8 lat temu opublikowałem pierwszy odcinek podcastu i tak jest początek mojej historii jako podcastera. Osoby, która zaczęła Gadać do mikrofonu. A pisanie pojawiło się z czasem, kiedy zacząłem nagrywać po latach odcinki solowe. Bo żeby napisać odcinek solowy, nagrać, trzeba napisać scenariusz często. To nie zawsze fajnie idzie to, kiedy mówisz z głowy, bo jest chaos. Więc stwierdziłem, że będę pisał notatki, żeby mieć takie przynajmniej bullet pointami. No i zacząłem tworzyć te scenariusze. A potem stwierdziłem, że te scenariusze to są świetnym materiałem na posty, na blogi. No ale ja jeszcze nie miałem odwagi zakładać bloga, nie, bo jestem podcasterem, nie będę się rozdrabniał. No ale podcasterzy mają newsletter. Dwa lata temu założyłem newsletter, którego jesteś subskrybentem, za co jestem wdzięczny i zacząłem pisać. Krótkie formy. Oczywiście newsletter powstawał na podstawie scenariuszy podcastów też napisanych. Ma trochę inną formę, bo wiadomo, inny jest język mówiony, a inny czytany, pisany.

Więc... No ale pomyślałem sobie, że skoro mam newsletter to fajnie by było te treści, które ludzie dostają w newsletterach, żeby gdzieś były, żeby gdzieś zostały, żeby się nie zmarnowały niejako, bo są wysłane i często zapominane, prawda? Ktoś czyta, tak jak posty na social mediach. Stare posty już gdzieś znikają, ich nie ma w odmętach historii, w odmętach *walla* naszego tam facebookowego czy instagramowego. Nikt tego nie czyta i po prostu zacząłem, postanowiłem, że założę Substack, czyli „Porannik”.

Półtora miesiąca temu założyłem Substack i tak się zaczęło mój powrót do pisania. O tak można powiedzieć, że dopiero teraz, a właściwie od newslettera dwa lata temu. Newsletter „Lepiej Teraz”. Dla te osoby, które nie wiedzą na stronie Lepiej Teraz jest rubryka, gdzie można podać, zapisać się na mój newsletter. Każda osoba, która się zapisze otrzyma za darmo e-booka. To jest e-book, gdzie opowiadam, można powiedzieć, o siedmiu potężnych, właśnie dzielę się siedmioma potężnymi lekcjami życia wielkich stoickich mędrców, więc zapisujesz się, zgadzasz się na otrzymywanie maili i otrzymujesz ode mnie maile w tematyce stoickiej, rozwoju osobistego, osiągania wolności, filozofia, generalnie jak bycie osobą, odporną na przeciwności losu i jednocześnie jak osiągnąć wolność, tworząc różnego rodzaju rzeczy i właściwie tworząc fajne, ciekawe życie.

[KRZYSZTOF] I jeszcze napisałeś książkę. Nie wiem, czemu się tym nie pochwaliłeś?

[RADEK] Tak, rok temu napisałem książkę. Też jest dostępna na mojej stronie, lepiejteraz.pl. Wystarczy wejść na stronę, można zobaczyć okładkę, kliknąć ją pod tytułem „Podcaster, jak zarabiać na podcastach i stać się wolnym człowiekiem”.

Także książka powstała na podstawie, można powiedzieć, mojej historii, moich notatek luźnych. Pomógł mi redaktor przy tym, Andrzej Wysocki, któremu bardzo jestem wdzięczny, bo on przerzucił niejako też jako transkrypcję zrobił wielu moich podcastów. Po prostu i zamienił to, żeby dało się to czytać po prostu, bo to, tak jak powiedziałem wcześniej, język mówiony do mikrofonu jest inny niż ten pisany. No ale wiele tych notatek było po prostu też tylko moich, bez zmiany żadnej, bo też pisałem książkę i dużo rzeczy zapisałem, których nie wykorzystałem w podcaście wcześniej. Ja to wszystko po prostu zebrałem i dałem do redakcji, żeby to jakoś to redakcja i cały ten proces przeszedł jak każdy pisarz, który tam daje szereg osób, które wszystko układają, ale to wszystko jest moje. Moja historia, moje teksty, moje transkrypcje i moje notatki.

[KRZYSZTOF] Jeszcze na koniec domykając, chcę poruszyć wątek szkoleń, od którego w sumie zaczęłaś dzisiaj, bo też jeździsz po szkołach, jeździsz po różnych instytucjach, firmach, zawsze z jakimś twoim pieskiem ukochanym, dając szkolenia po prostu z tego intencjonalnego życia gdzieś osadzonego na filozofii stoickiej. Czy Ty planujesz, ostatnio jak gadaliśmy o tym, to był ten właśnie [205 odcinek](#), albo u Ciebie, albo u mnie, [jak byłeś w 321.](#), chyba u mnie, pytałem Ciebie o to wtedy, czy Ty zamierzasz za granicę zacząć podróżować, trochę na nurcie bycia cyfrowym nomadą, wiem, że Lucky jest tutaj trochę wyzwaniem przy tym... No ale ponawiam po latach to pytanie. Nie kusicie, żeby gdzieś rzucić wszystko i wyjechać na to właśnie twoje Bali, którym się tak u mnie zafascynowałeś, czy gdziekolwiek?

[RADEK] Bali mnie kusi, bo ja generalnie nie lubię upałów. Ja bardzo się męczę w upałach.

[KRZYSZTOF] Nie jestem w stanie myśleć w ogóle, wiesz, jak jest powyżej 25 stopni.

[RADEK] Do 25 jest OK. Mogę pracować, powyżej przestaję być produktywny i męczę się. Dla mnie to jest cierpienie, dla mnie to jest kara bycia na Bali. Więc nie mógłbym być na Bali, ale ja marzę o życiu w Skandynawii. Podoba mi się ten klimat, podoba mi się właśnie te zimne morze, lubię Bałtyk. Jestem takim zimnolubem. I ja podróżowałem, podróżowałem nagrywając podcasty, mieszkałem w Bośni, mieszkałem na Ukrainie trzy lata temu, w Kijowie. Zresztą mieszkałem w mieszkaniu, które teraz straciło wszystkie okna, bo naprzeciwko jest budynek, gdzie uderzyła rakietą Iskander i wynajmowałem takie mieszkanie, w którym dowiedziałem się właśnie teraz, że wyleciały wszystkie okna. Gdybym był, to prawdopodobnie zostałbym porażony tymi oknami. I mieszkałem właśnie kilka tygodni w Kijowie, stamtąd tworzyłem we Lwowie. We Lwowie spotkałem słuchacza w ogóle na ulicy, co jest niesamowite. Więcej, w Galerii Mokotów spotkałem słuchacza z Rosji, który podszedł do mnie, powiedział, że pierwszy raz przyjechał do Polski, jest na wycieczce i mnie słucha i rozpoznał mnie w Galerii Mokotów z żoną i dzieckiem. Słuchaj, to jest niesamowite. I podróżuję. Mieszkałem na Helu wrzesień, październik, ale to bardziej są takie workation. Jestem już cyfrowym nomadą, mogę to już robić, tylko to... To nie tylko chodzi o to, żeby to robić, chodzi o to, żeby chcieć. Chcieć mieć wolność, mieć możliwość wyboru. Ja mogę zamieszkać, bo zamieszkałem przez rok, mieszkałem na przykład w okolicy Biebrzańskiego Parku Narodowego i dla mnie to nie było problemem. Jestem bardzo mobilny, dlatego że wyznaję filozofię minimalizmu też. Przez to mam mało

przedmiotów i dla mnie przeprowadzka jest prosta. Staram się nie wiązać z żadnym miejscem. Uważam, że tam dom twój, gdzie serce twoje. Na szczęście mam gdzie wracać, mam mamę, mam siostrę, mam ten dom, Białymstoku teraz osiadłem, ale to nie wyklucza tego, że jesienią zamieszkać znowu nad morzem, być może na parę miesięcy, że być może z moim pieskiem wyjadę do krajów bałtyckich. Są bliżej. Generalnie staram się unikać podróży samolotem, bo ja nie chcę go narazić. Na pewno nie wyobrażam sobie życia bez niego. To jest poza wszelką dyskusją. Nie wyobrażam sobie lotu samolotem, dopóki on nie będzie ze mną w kabinie. A z tego, co wiem, w Europie ciężko znaleźć taki lot. Więc raczej ja nie pozwolę sobie, żeby mój piesek, wiesz, był, stracił, dekompresja była, żeby on po prostu umarł. Przez to, że ja mam kaprys bycia cyfrowym nomadą. To jest żałosne po prostu. Nie wybaczyłbym tego do końca życia. Życie moje by straciło w ogóle sens bez niego. Tak uważam. I po prostu co to za życie? Więc winiąc siebie za coś takiego. Więc ja bardzo podoba mi się camper van life. Ta idea. Ale kiedy oglądam vlogi na YouTube czasami tych osób, widzę, że po paru latach wiele osób zmienia śpiewkę, wiele osób rezygnuje, ma już dość, męczy się.

Więc ja nie wrzucam się w żadne szuflady. Ja po prostu jestem wolny. Jak chcę osiąść, to osiadę na parę lat w jednym miejscu, w normalnym mieszkaniu, które ma, wiesz, ściany, a nie jest samochodem. Ale w każdej chwili mogę samochód kupić, wyjechać na pół roku i sprzedać go, prawda? I znowu mieszka w jakimś miejscu.

I to mogę i tego właśnie uczę też wielu moich klientów, słuchaj, mam nawet klientów, którzy są biznesmenami, osiągnęli sukces finansowy i bardzo wielu mam takich klientów, o dziwo, którzy właśnie szukają pasji, przyszli do mnie dlatego, że szukają pasji, bo ich już nie cieszy to życie, nie cieszy już ich gromadzenie pieniędzy, szukają czegoś, dlaczego chcieliby pragnąć wstawać rano.

Nie móc się doczekać poranka. Ja tego ich uczę. Wspólnie szukamy takich rzeczy, wyznaczamy plan, ja jestem ich *accountability partnerem*, spotykamy się najpierw co tydzień, później zamieniamy to na rzadsze spotkania, raz w miesiącu, dwa razy w miesiącu. Mam takiego klienta z Niemiec, mam takiego klienta z Norwegii, z Anglii, z Australii miałem i słuchaj, tak pracujemy. I oni robią to, dokonują tego i właśnie to jest ciekawe, to nie jest tak, że ja uczę jak zarabiać tego, tylko jest mnóstwo takich coachów, którzy zarabiają na tym, żeby uczyć innych jak zarabiać. Ja nie, ja uczę bardziej tego jak osiągnąć wolność mentalną, a przy okazji utrzymać się i niekoniecznie zostać.

Ale mieć tyle, żeby wystarczało na szczęśliwe życie, czuć się zaspokojonym, mieć czysty umysł, bez emocji niepotrzebnych. Dlatego łączę też z tą nauką, z tym *coachingiem* często techniki stoickie. I to jest taka hybryda, można

powiedzieć. Dlatego to nazywam stoicką metamorfozą, osiągnięciem wolności. Jeżeli ktoś jest zainteresowany, to piszcie do mnie na mój adres kontakt@lepiejteraz.pl. Możecie skorzystać z darmowej konsultacji, pogadamy przez telefon, pogadamy czego potrzebujesz, czy potrzebujesz pomocy, w czym ja chętnie pomogę za darmo, więc zapraszam jak najbardziej.

[KRZYSZTOF] Tak jest! Jeżeli chodzi o tę definicję wolności, od której zaczęliśmy, powiedziałaś, że czujesz się człowiekiem wolnym, przede wszystkim definiując siebie i fajnie, że nią zamykamy, to mamy ją wspólną. Dla mnie też to jest taka świadomość tego, że mogę, le niekoniecznie, że cokolwiek muszę i właśnie podpisuję się szczególnie pod tymi słowami twoimi, że tyle ile wystarczy, a nie po prostu tyle ile się da, bo to jest prawdziwa wolność. Tyle ile się da, to nie jest wolność, to jest też forma zniewolenia, bo jest ten cel, który zawsze pozostaje nieosiągalny, bo zawsze można więcej.


[RADEK] **Trzeba znać swoje dość, trzeba znać swoje wystarczy.**

[KRZYSZTOF] Dokładnie tak.

Radku, bardzo, bardzo dużo wątków w tej rozmowie było, ale takich, które fajno, że padły, bo pokazują też Twoją drogę jako twórcy, jako człowieka. Od naszego ostatniego nagrania wszystkie linki jeszcze raz, powtórzę, znajdziecie w opisie do tego odcinka, który właśnie dobiega końca. A Tobie, Radku, bardzo serdecznie dziękuję i życzę powodzenia na dalszej drodze. Przede wszystkim drodze z lakim. Pozdrów go proszę serdecznie ode mnie!

[RADEK] Ucałuję go w nosek. Bardzo Ci dziękuję! Mam nadzieję, że niedługo się zobaczymy w Krakowie. Liczę tygodnie i miesiące do tego czasu, żeby się wybrać na południe Polski. Mam nadzieję, że jesienią. Także jeszcze raz bardzo dziękuję za zaproszenie i do zobaczenia i do usłyszenia. Cześć!

[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]