

28.02.2025 r.



# #377

---

TRANSKRYPT ODCINKA

## Ekonomia uwagi (Joanna Glogaza)

Partnerem tego podcastu jest [iDream.pl](https://www.idream.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 ekonomii uważności, czyli, czyli tym słynnym szukaniu równowagi pomiędzy światem *online* i tym *offline*, z czym wszyscy mamy dziś pod górkę. Jak to zrobić? Porozmawiałem z właściwą osobą, Joanną Glogazą.

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

Zaczynamy.

---

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] Czołem moi drodzy, z tej strony Krzysztof Kołacz, witam Was serdecznie w kolejnym odcinku „Bo czemu nie?”, zanim zaczniemy standardowo pozwólcie, że przypomnę, iż wszelkie linki do materiałów, osób i innych kwestii pojawiających się w tym odcinku znajdziecie [w jego opisie](#). Tam także namiary na mój autorski regularny [newsletter](#), który wysyłam w każdą sobotę o poranku. Sprawdź, być może jest to coś dla Ciebie.

A dziś na tapet biorę temat, o którym ci z Was, którzy słuchają tego podcastu od samego początku, z pewnością wiedzą, że jest mi bliski. Żyjemy w czasach tzw. ekonomii uwagi. Tak, to jest bardzo takie górnolotne stwierdzenie, ale spokojnie. Każda ze spraw drapieźnie domaga się naszej uwagi i to jest akurat fakt, bez względu na to, jakimi słowami byśmy go nie obudowali. Mówi się tutaj o szukaniu

równowagi pomiędzy światami *online* i *offline*, inni mówią po prostu o życiowym balansie, a ja dzisiaj chcę to wszystko rozłożyć na czynniki pierwsze i nie zrobię tego sam, bo wiecie, że prawdopodobnie doszlibyśmy tutaj do konkluzji, iż należy używać miliona aplikacji, ażeby się uratować, więc spokojnie. Nie zostaniecie dzisiaj tylko ze mną. Postanowiłem, że skoro temat świata cyfrowego chcę potraktować na serio, to znajdę sobie osobę, która się tym zajmuje. Na serio. No i znalazłem.

A właściwie to kojarzymy się już z czasów, gdy tak naprawdę nad Wisłą urodziło się Apple. O tym też dzisiaj sobie trochę sentymentalnie pogadamy, bo moim i Waszym gościem jest dzisiaj Asia Glogaza, którą mam szalenie dużą przyjemność gościć.

Cześć Asia!

[JOANNA] Cześć Krzysztof, dziękuję Ci pięknie za zaproszenie, jest mi przeziło.

[KRZYSZTOF] Tak, mnie również jest przeziło, że w końcu się spotykamy i też widzimy, nagrywamy to z wideo, co prawda, więc tak trochę kulis zdradzę Wam. No słuchaj Asia, ja Ciebie jeszcze pamiętam z czasów wspomnianego, początku nadgryzionych sprzętów nad Wisłą, czyli z początków [Appleblog.pl](http://Appleblog.pl) i [appleblog.tv](http://appleblog.tv) Pawła Nowaka, no i także z Blog Forum Gdańsk. Może nie pierwszego, ale jednego z pierwszych. To myślę, że jest taki fajny moment, bo to już któraś osoba z tamtego życia, mogę tak powiedzieć, którą tutaj goszczę, był też u mnie Paweł Nowak. Włodka jeszcze nie było, może kiedyś wypadnie.

Gdzieś tam po tych wszystkich latach nadal trochę w technologii my wszyscy siedzimy, tylko każdy już na swój sposób i gdzieś tam inaczej ją sobie zreinterpretował, mogę tak powiedzieć. Zacznijmy od tego w ogóle, kim Ty dzisiaj Asia jesteś w tym wydaniu 2025. Wiem, że część z moich słuchaczy w ogóle może Cię nie kojarzyć, więc poproszę Ciebie o takie krótkie podsumowanie.

[JOANNA] Jasne, znaczy się jak taki Pokemon, który wyewoluował. Ja zazwyczaj mówię, że jestem po prostu fotografką i autorką książek. W takim dużym skrócie pewnie dlatego, że jakbym miała tak po kolei wymieniać, to dłużej by trwało, ale w dużym skrócie piszę książki głównie o minimalizmie do tej pory, czyli o tym, jak sobie no tak zoptymalizować tę codzienność wokół nas, żeby nas nie przytłaczała.

Przeżyłam do tego cyfrowego świata, który jest równie jak najbardziej zabiegamy, mam wrażenie, niż o nasze szafy, a jeszcze do niedawna mam wrażenie, że mało kto na to zwraca uwagę. Może Ty, Krzysztof, masz inną perspektywę, bo

myślę, że jednak jesteś w takiej bańce dosyć świadomych technologicznie ludzi, ale jak się tak patrzy na ogół powiedzmy społeczeństwa, to mam wrażenie, że jeszcze do niedawna właściwie nie zwracaliśmy uwagi, jak na nas wpływa to, co robimy przez bardzo wiele godzin w ciągu dnia.

[KRZYSZTOF] To prawda. Ja powiem Ci, że dobrze, że zaczęłaś od tego swojego wątku bycia szafiarką wtedy, ponad 10 lat temu grubo, bo wtedy minimalizm kojarzył się właśnie z Wami szafiarkami, no nie? W sensie, to było po pierwsze tylko zarezerwowane dla płci pięknej, po drugie, jak ktoś mówił o minimalizmie to na bank chodziło mu o ubrania, po trzecie, no to wszystko się zmieniło.

Zmieniło się nie tylko ze względu na sukces The Minimalists, który jest niekwestionowany, czy ze względu na książki typu „Atomic Habits”, Jamesa Clear'a i jemu podobne, bo to gdzieś później się wszystko wydarzało, po tych początkach, gdzie myśmy się zaczęli kojarzyć w sieci, natomiast ja się z tego niesamowicie cieszę. W sensie, cieszę się, że w ogóle się światu, tak szeroko trochę to ująłem, ale myślę, że należy, przytrafili się w ogóle minimaliści, The Minimalists, ten duet, bo to był spektakularny sukces, ale też taki sukces, który dalej ciągnie kolejne osoby w tym nurcie, nie? I faktycznie jest tak, że do tego świata cyfrowego ten minimalizm, jakieś dwa, trzy, może cztery, nie dalej, lata temu, tak z buta wszedł, nie?

W sensie, nagle wszyscy zaczęli gadać, przy okazji pandemii, trudno się dziwić, pewnie tego dotkniemy jeszcze dzisiaj, o tym, że ten dobrostan i ta równowaga pomiędzy właśnie tym życiem cyfrowym, a życiem faktycznym jest szalenie istotna, no i tak dalej sobie o tym gadamy, nie? W ogóle jako społeczeństwo i to dobrze, w sensie ja się cieszę z tego powodu, bo coraz więcej nawet osób z tej banki technologicznej, już puentując, o którą zapytałaś i do której mnie włożyłaś, słusznie, zaczyna o tym gadać.

[JOANNA] No jest to niesamowicie ciekawe, też mam wrażenie, że jednak ten świat cyfrowy te dwa, trzy lata temu jednak wyglądał bardzo inaczej, nie? Myślę, że rozwój AI i jakieś takie jeszcze pogorszenie się tej jakości treści, które pewnie jest sklezione z jedno z drugim, bardzo dużo zmieniły przez te dwa, trzy lata, nie wiem, czy też masz takie wrażenia.

[KRZYSZTOF] Tak, wiesz co, w ogóle ten ChatGPT, który się pojawił, to jest taki moment, bo o AI możemy mówić w kontekście, wiadomo, tym negatywnym i takim z nadzieją, no nie? Ja jestem raczej z tym nutem gadania o nim z nadzieją i takiego

intencjonalnego znowu używania tego całego AI, no natomiast co do zasady my zapominamy, że jest jeszcze trzecia odnoga. To są ludzie, którzy słyszeli o AI, ale kompletnie nie mają pojęcia jak zacząć i w ogóle boją się go dotknąć, nie?

I to jest zdecydowana przewaga społeczeństwa, myślę, że spokojnie można powiedzieć, że w Polsce, bo ja nawet widzę po rodzinie, czy po innych osobach, że OK, im się powie, że to nie gryzie, albo im się powie, że warto, bo zaraz ten wagonik może odjechać, jak do niego nie wsiądą nawet tak? Wiesz, trochę na zasadzie znajomości abecadła, może to przerysowane, ale jednak i to i tak do nich nie przemawia, no nie?

Oni się po prostu boją, oni nie wiedzą jak do tego podejść, bo wszyscy zaczęli robić kursy bardzo sprecyzowane, bardzo konkretne o tym, jak w swoim biznesie zaszczerpić sztuczną inteligencję tak generatywną, ale mało kto mówi, jak w ogóle zacząć przygodę z sztuczną inteligencją.

[JOANNA] Tak, tak, to jest bardzo ciekawe co mówisz, ja byłam też tak po prostu chcąc poszerzyć swoje AI-owe horyzonty i nauczyć się czegoś nowego na kursie, kurs był bardzo spoko, ale był tak, tak miałam wrażenie, że był wysoki próg wejścia, w sensie on był tak skomplikowany i miał jakby tyle... Był głównie o automatyzacjach i te automatyzacje tak strasznie skomplikowane, jak sobie tak myślałam, ile osób jakby się zorganizuje na tyle, żeby faktycznie te wszystkie rzeczy ze sobą pospinać, to wydaje mi się, że może nie wiem, max 1% osób, które tam były, może coś źle oceniam. Może to ja jestem jakoś nie wiem, mało zaangażowana w spinanie ze sobą 40 różnych aplikacji, ale zdecydowanie, tak jak mówisz, że coś takiego przyjaznego dla nie wiem, zwykłego użytkownika zdecydowanie jest cały czas jakąś niszą, która czeka na wypełnienia.

[KRZYSZTOF] Tak, i tutaj dotkniemy płynnie przechodząc do właśnie znowu początków naszej internetowej znajomości, bo czasów Apple'a, no nie, wtedy też korzystałaś z Apple'a i wiem, że dzisiaj też, zaraz opowiesz, bo mi słuchacze, i słuchaczki, nie darowali, gdybym nie zapytał, jaki jest Twój aktualny setup? Dlaczego nadgryziony? Zanim to, to jeszcze pozostając w tej tematyce, powiem, że właśnie być może takie firmy jak właśnie Apple są na to odpowiedzią, no bo jak oni coś wdrażają, przykład tryby skupienia, tak? Przykład – czas przed ekranem, tak? Przykład – analiza snu i tak dalej, cały ten ekosystem. To, jak on ze sobą gada, no to jest przezroczyste, nie? W sensie, no to jest to słynne podejście Apple'a, że ty nie musisz wiedzieć, jak to działa, po prostu tu masz dane o twoim dobrostanie,

o twoim śnie, etc., nie? A tu możesz sobie ustawić, że nie dopuszczasz pracodawcy albo nie widzisz od niego maili po 18, bum! Koniec. To jakby są cztery kliknięcia, nie? No tylko tu znowu, jak się do tego dorwie nasza banieczka, która ma tą odnogę super turbo zaawansowaną, no to jasne, Asia, zrobi z tego kurs budowy Shortcuts'ów, nie? (Skrótów) i faktycznie będzie spinało 20 różnych automatyzacji, w tym zapiera jeszcze dodatkowe jakieś tam i tak dalej, i tak, no i na końcu będzie, a tak naprawdę, słuchajcie, to to się zaczęło od tego, że to jest wbudowane w ekosystem Apple'a... Tylko nikt tam nie dotrwa do tego i konkluzji, nie? Także ja z tym też walczę. No dobra, ale korzystasz nadal z Apple'a, czyli się nic nie zmieniło, prostota na pierwszym miejscu.

[JOANNA] Tak, tak, ja miałam jakiś taki romans z innymi urządzeniami w międzyczasie. To nie jest tak, że ja byłam jakąś taką Apple'arą od zawsze, ale jak zajęłam się fotografią, bo ja właściwie całe życie robię zdjęcia, studiowałam fotografię, ale nie zajmowałam się tym zawodowo przez wiele lat i jakoś tak parę lat temu się wzięłam do tego z powrotem. No i jakby zupełnie nie było porównania, w sensie miałam jakiegoś tam, nie wiem, Della w praktycznie takich samych parametrach, to co MacBook, którego kupiłam potem, czy tam niewiele gorszy i to nie było ziemia, a ziemia oczywiście na korzyść Mac'a, więc posypałam głowę popiołem i wróciłam też komputerowo. Zawsze miałam telefony, ale komputerowo też wróciłam do tego systemu, bo no ciężko to powiedzieć, wiadomo.

[KRZYSZTOF] I co teraz, używasz MacBooka Air, czy to jest Pro?

[JOANNA] MacBooka Pro, bo używam go też do edycji zdjęć, a przez to, że teraz Adobe też ma AI w tych swoich programach, w Lightroom'ie i tak dalej, to jednak wymaga to zdecydowanie więcej pary wcześniej i ten MacBook Pro sobie super radzi. W ogóle nie jest mi potrzebny żaden stacjonarny sprzęt, to jest też dla mnie bardzo wygodne, bo się dużo przemieszczam i mogę zawsze tą swoją główną stację roboczą mieć ze sobą, więc mam MacBooka Pro, nie szalałam. Kupiłam sobie jakiś taki model z Apple M1 Pro jeszcze, taki sprzed paru lat, ale za to z dużym i... z dużym wszystkim. Bardzo się, tak się staram mówić w takich bardzo ogólnych terminach, tak że proszę mi się pomylić!

Tak, ma dużo wszystkiego i super mi się sprawdza.

[KRZYSZTOF] Tak, wiesz co, ja też korzystam z tego prawdopodobnie co ty, MacBooka, bo jeżeli to jest M1 Pro, no to pierwszy, jaki był z M1 w MacBookach

Pro, to był M1 Pro, no to prawdopodobnie to jest ta sama konstrukcja i powiem ci, że mimo, że mamy już ten czwórkę na rynku, zarazem piątkę, to nie jestem odosobniony w tym, nie? Wiele osób, które w tym złotym roku debiutu tego Apple Silicon z M1 powymieniało *setup*, ja wymieniłem wtedy wszystko, no nie? W sensie MacBooka, mam studio display przez które rozmawiamy i się widzimy.

To deklaruję, że jeszcze spokojnie od dziś, ze 2-3 lata zero wymiany, a mówimy o pierwszym odsłonie, to jest hit.

[JOANNA] Tak, ja w ogóle jestem takim dinozaurem, mam też telefon, to była 11 Pro i naprawdę niczego mi w nim nie brakuje, jestem bardzo smutna, że podobno mają się w tym roku skończyć aktualizacja dla niego, nie wiem czy to jest prawda. Więc pewnie będę musiała kupić nowe, ale wcale nie chcę tego robić.

[KRZYSZTOF] No zobacz, po tylu latach, to będzie prawie siódmy rok, jak dobrze liczę, szósty, jakoś tak?

[JOANNA] Ja też go nie kupiłam, ja mam taką strategię nie kupowania najnowszych modeli, bo mi szkoda kasy, a nie robi mi to większej różnicy. Więc ja go kupiłam jakoś w 2020, więc on nie był wtedy już takim, wiesz, najnowszym modelem, był tam, nie wiem, z 2 lata do tyłu czy ileś. Jest super, nic mi w nim nie brakuje.

[KRZYSZTOF] To super, że to mówisz, bo to też, wiesz, ktoś zaraz podniesie larum, że ale bateria już nie ta, no nie, tylko pewnie sposób twojego użycia i znowu to, o czym dzisiaj będziemy gadać, czyli dbania o ten balans, no też te baterie oszczędza.

[JOANNA] Tak, mi się nie zdarza, że nie wiem, jak na przykład zapomnę ładowarki do samochodu i mam mapy wyłączone na ekranie, nawigację, no to wtedy mi się zdarza, że jakiś tam się zaczyna wyczerpać. Ale tak, takie normalne używanie w życiu mi się nie zdarza, że bym go ładowała w ciągu dnia, jak go naładuję w nocy.

[KRZYSZTOF] To prawda i tak sobie możemy mówić, że tutaj dziwi mi się, że cała firma szanownego Tima Cooka teraz się przestawia na tę gałąź usług, no bo ostatnio omawiałem wyniki finansowe i jakby trzecia, druga noga teraz dochodów firmy to jest, po iPhone'ie. Ponad 25% przychodów, to są usługi, no nie? Dziwimy się temu? No nie, jak robią sprzęty, które wystarczają zaraz na dekadę, no to na czymś muszą zarabiać, nie? iPhone też myślę, że w perspektywie najbliższych 10

lat przestanie być dominującym produktem, jeżeli chodzi o przychodów Apple'a. Musi przestać.

[JOANNA] Ale mówiąc o usługach, mówisz o nie wiem, subskrypcji iCloud?

[KRZYSZTOF] Tak, że przede wszystkim dostajesz na start 5 GB, które nikomu nie wystarcza, więc ludzie kupują masowo iCloud+, zresztą dobrze, bo mają jeszcze security przy okazji wzmocnione, choć to jest paranoja, że 5 GB jest na start, żeby było jasne, ja tego nie chwalebę. Natomiast tak, to jest iCloud, to jest Apple Music, które nie ma konkurencji, jeżeli chodzi o jakość muzyki teraz w ogóle w streamingu, no więc ludzie tam migrują ze Spotify'a, bo jest *lossless*, bo jest Spatial Audio i tak dalej, no więc to jest to! Do tego jeszcze jest cała paczka Apple One, gdzie masz i Apple Music, i Apple TV+, i iCloud'a większego, i jeszcze platformę z grami Apple Arcade taniej w jednej paczce, więc ludzie na to kupują jeszcze subskrypcje rodzinne, zapinają tam dzieciom, etc.

No i to nie zapominajmy, jest cały świat poza Polską, gdzie są jeszcze takie rzeczy jak rozszerzona gwarancja, która się tam wlicza, Apple Care+, i tak dalej, i tak dalej, jak się okazuje, robi to 25% przychodów całej firmy. Globalnie. No to jest absurd. A ja pamiętam czasy, jak iPod robił 100%.

[JOANNA] O, dla ciebie też ciekawostki. Ostatnio byłam u rodziców i coś tam z mamą sprzątałyśmy jakieś stare biurko, do którego nikt nie zaglądał i znalazłam iPoda takiego z 2006 roku, czy to jest możliwe? Dobrze mówię?

One były wtedy już, nie?

[KRZYSZTOF] Tak, tak.

[JOANNA] Z rozlanym ekranem, i tak dalej, i tak dalej. Ja się pomyślałam o, ale super, i akurat mój tata coś wywoził do szoku jakiejś rzeczy do tego takiego zbioru tych elektronicznych odpadów, więc go tam położyłam na kupce, a potem wsiadam do samochodu parę dni później swojego, patrzę, a ten iPod iPod. Mówię?

Ciągle myślę się z iPodem i ciągle się boję, że źle powiem. Leży mi na testy rozdzielczej, więc pytam tatę, o co chodzi. On mówi, no widziałam, że tutaj położyłaś jakaś tam swoją MP3 przez przypadek przy tych śmieciach. Nie chciałam, żeby przez przypadek to zabrały. Tato, to ma 20 lat!

[KRZYSZTOF] No ja ci powiem, że teraz jak sobie nagrywamy zawsze położyłem sobie na takiej półce pod właśnie Studio Display w ramach inspiracji i też, żeby pamiętać od czego zaczęliśmy. Pierwszego iPoda Shuffle, pokazuję ci do kamerki teraz, takiego z klipsem, kosztował pamiętam w komputerze, to nie jest oczywiście żadna współpraca, 139 zł, mam fakturę do dzisiaj. 1 GB miał i tak sobie go tutaj położyłem, żeby pamiętać od czego od czego zaczęliśmy. I działa do dzisiaj. Ja mam kilka iPodów w kolekcji, wszystkie działają. Czasami sobie je biorę, żeby trochę od streamingu odpocząć i zawsze to jest takie, wiesz tak trochę jak obcowanie z winylem, nie?

Że no masz tam parę tych albumów, klikasz *Play*, no i nie masz wyboru, nie?

[JOANNA] Krzysztof, to ja właśnie, ty jesteś właściwym człowiekiem na właściwym miejscu, bo pamiętam, że jak przeglądałam nasz taki brief rozmowy na dzisiaj, który mi podałaś, to zastanawiałam się nad takimi swoimi jeszcze nierozwiązanymi różnymi problemami, które chciałabym rozwiązać właśnie à propos obcowania z technologią. No i ja swój problem pod tytułem telefon jako budzik kusi do tego, żeby go od razu po prostu przeglądać rano czy tam wieczorem, rozwiązywałam tak, że kupiłam swój budzik.

[KRZYSZTOF] Tak zwykły, tak, no tak, tak, tak.

[JOANNA] Tak, tak, tak, no to nawet zainwestowałam i zamówiłam, właściwie to nie ja zainwestowałam, bo zamówiłam sobie od Mikołaja taki, to się chyba nazywa Lumi, taki, który budzi taką, wiesz, światłem. Jest to naprawdę przyjemne, ale mam problem z podcastami. Właśnie jak teraz zaczęliśmy rozmawiać o tej muzyce, to czasami mam tak, że lubię sobie posłuchać podcastu do snu i to jak ja rozwiązuję to teraz, to albo staram się ściągnąć ten podcast i po prostu włączyć styk samolotowy i no, to, że mogę słuchać podcastu nie sprawia, że mam dostęp do internetu, ale i tak mnie wkurza, że mi się ten telefon gdzieś tam pałęta i zastanawiam się, może jest jakieś rozwiązanie, o którym ja nie wiem w takim razie.

[KRZYSZTOF] Wydaje mi się, że da się na starego iPod'a, muszę to sprawdzić, sprawdzę i ewentualnie napiszę w opisie do tego odcinka, jak sprawdziłem, czy faktycznie miałem rację, ale wydaje mi się, bo też to się pojawia w statystykach odsłuchań podcastu, że jest rozdzielenie jako Apple Podcasts ludzie i jako iTunes Podcasts, czyli mogłoby to wskazywać na to, że podcasty da się w jakiś sposób

nadal wgrzywać, tak jak dawniej, łopatologicznie na iPody stare. Sprawdzić to muszę (Sprawdziłem – da się!).

[JOANNA] Dobra, bo ja się boję, boję się tego powiedzieć, ale ja słucham na Spotify...

[KRZYSZTOF] No to, to jeżeli wiesz, a jakby większość będzie w tym katalogu Apple Podcasts, jak jest na Spotify, więc ten, no, ale pewnie.

[JOANNA] To od razu ci powiem, że pewnie takich zaawansowanych klocków typu zgrywanie codzienne na jakiegoś gracika mi się pewnie nie będzie chciało, niestety, znam siebie, wykonywać, ale właśnie myślałam, że może jest jakiś magiczny sposób, o którym o którym ja nie wiem.

[KRZYSZTOF] Nie ma, ale jest pan w Stanach, podlinkuję też wam w opisie, bo już w jednym z newsletterów to linkowałem, jest pan ze Stanów, chyba pan Bernard się nazywa, już nie pamiętam dokładnie, bo to jakiś czas temu oglądałem jego serię, który nagrał serię vlogów, daily vlogów, tam chyba 10, czy 5 odcinków jest jakoś tak? Zrobił eksperyment społeczny na samym sobie, w sensie wyjął z starego iPoda i używał przez chyba miesiąc, chyba 4 tygodnie to trwało, tylko iPoda z tym, co sobie tam wygra, i nie używał żadnych usług typu Music On Demand (MOD), nie? I to jest świetna seria, w sensie ja polecam ją w całości obejrzeć, bo to jakie on ma kminki, i na końcu jakich on refleksji dochodzi, on tam później, wiesz, jeszcze wrócił do papieru, wrócił do TO-DO list na Sticky Notes, wiesz? Cuda, to jak mu się tam życie całe jest transformowało, a zaczęło się od idei, że odpocznę trochę od Spotify i Apple Music i wyciągnę z szafy starego iPoda, no nie?

Świetna seria, w sensie fajnie, że ludzie jeszcze wpadają na takie szalone, niszowe pomysły i chcą się tym dzielić w internecie, no bo to też pokazuje, że jakby w 2025 nadal się da, nie? W sensie jak się chce, to się da, nie?

[JOANNA] Tak, tak. To jest bardzo ciekawy też taki zwrot do takiej retro-technologii, teraz, nie wiem, czy zauważyłeś, ale dużo takich osób z Gen Z ma słuchawki takie na kablu po prostu.

[KRZYSZTOF] Te białe, nie? Kultowe, tak? Czy w ogóle jakieś na kablu, tak?

[JOANNA] Tak, tak, tak, tak, tak, no i widzę w tym jakąś wartość. Ja też w zeszłym roku sobie takie kupiłam przypadkiem, znaczy przypadkiem, odwoziłam mamę na lotnisko, kawał drogi i zapomniałam słuchawek, jakby tamtą stronę nie zauważyłam, bo rozmawiałyśmy i jak wracałam, miałam jechać z tym pociągiem dwie godziny, to się zorientowałam, że nie mam słuchawek. Używam Bose i bardzo je lubię, one też wyciszają dźwięki, znaczy hałas, są super i sobie pomyślałam, kurczę, no nie przeżyję tego, co ja będę. Nie miałam książki ze sobą, co ja będę robić, niech tak klikasz na telefonie i stwierdziłam, dobra, jestem już na tym lotnisku, to wejdę do jakiegoś sklepiku takiego podróżniczego i kupię sobie pierwszy, lepszy, takie zwykle słuchawki na kablu. Oprócz tego, że je zgubiłam bardzo szybko, to było w tym dużo magii, bo super jest też to, że nie trzeba pamiętać o tym, żeby je naładować, że, nie wiem, nie ma żadnych problemów, czasami u mnie jest tak, że muszę, nie wiem, wyłączyć Bluetooth w laptopie, bo coś mu się przytknęło, żeby mi się z telefonem połączyły słuchawki, a tam w ogóle tego nie ma, więc no...

[KRZYSZTOF] W tej serii z YouTube'a były takie wnioski, w sensie, że myśmy sobie, to już przechodząc do głównego wątku dzisiaj, że myśmy sobie jako społeczeństwo w czasach takiego galopującego konsumpcjonizmu, który, jasne, można traktować pejoratywnie, można być z tym OK, można być po środku, natomiast w czasach takiego właśnie dużego rozwoju, dużego wzrostu konsumpcjonizmu, no i też dobrobytu. Umówmy się, w Polsce żyje się teraz nieporównywalnie, lepiej do czasów nawet początków historii Apple'a nad Wisłą, czyli wspomnianego 2009 roku, już w tej dzisiejszej rozmowie, nieporównywalnie. To nawet wystarczy się po ulicy, proszę bardzo, rozejrzeć albo uświadomić sobie, jadąc do Azji, że w Polsce pod blokiem w Krakowie kupię sobie ziemniaki i zapłacę Apple Pay'em w zegarkach i nikogo to nie dziwi.

Myśmy sobie mimo tego ponakładali dużo takich właśnie trochę zbędnych kminek, typu istniały kiedyś słuchawki, no i nikt się nie zastanawiał, że trzeba je ładować. Teraz też istnieją słuchawki, są Turbo, Super, Pro, Max, Ursa, lepsze niż tamte wtedy, tylko że jak ich nie naładujesz, to są gorsze niż tamte, bo nie działają.

[JOANNA] Tak, tak, niesamowite to jest. Niesamowite to jest. I zgadzam się z tym, co mówisz o ziemniakach i o Apple Pay'u.

Ja dopiero teraz, bo mieszkam teraz tymczasowo we Francji przez dwa lata i dopiero teraz zauważyłam, jak bardzo Polska jest rozwinięta technologicznie. Ja się musiałam jakby cofnąć na przykład do noszenia portfela ze sobą, bo miałam

taką sytuację, że byłam gdzieś tam na drugim końcu miasta, na drugim końcu Paryża, weszłam do jakiejś knajpy, bo tutaj też jest tak, że o 14 się wszystko zamyka, jak nie zjesz do 14, no to już koniec, czekasz do wieczora. I jakoś się spieszyłam, weszłam szybko, widziałam, że ktoś płacił kartą, więc pomyślałam, o super, można płacić kartą.

Zjadłam ten obiad i dopiero wtedy się dowiedziałam od pana, który nie mówił ani słowa po angielsku, a ja mówię dramatycznie słabo po francusku, że mogę zapłacić kartą, ale ja muszę włożyć tą kartę do tego terminala. A ja miałam tylko telefon i sobie pomyślałam, dobra, no to wypłacę z bankomatu bez...

[KRZYSZTOF] Bez karty.

[JOANNA] Blikiem, nie?

[KRZYSZTOF] Tak, Blikiem. Nie ma!

[JOANNA] Więc musiałam dymać do domu 45 minut w jedną stronę i prosić pana, żeby mnie wypuścił sam, co?

[KRZYSZTOF] To prawda. Ja zawsze lubię tę anegdotkę o płatnościach właśnie konkretnie zegarkiem przytaczać, bo my sobie naprawdę nie zdajemy sprawy. Dlatego warto jest podróżować między innymi i zruszyć cztery litery gdziekolwiek indziej. Już naprawdę nie musi być Azja, wystarczy do Niemiec sobie pojechać, nawet Flixbusem.

[JOANNA] No tak, Niemcy myślę, że są dosyć wyjątkowo pod tym względem, ale Francja też, myślę, daleko nie odbiega. Tutaj ludzie płacą czekami.

[KRZYSZTOF] Tak, no, jakby nikogo to nie dziwi, a wiesz, a mają Apple Store'y, nie? To ta słynna dyskusja, że rany z widłami do Cupertino, bo w Polsce nie ma oficjalnego sklepu, no nie? A gdzie indziej jest? No, tylko, że gdzie indziej nie ma Blika.

[JOANNA] Tak, tak, tak.

[KRZYSZTOF] Jakby też, nie? Wiesz, pamiętaj skąd pochodzisz, no nie? To jakby to jest zawsze to, że warto naprawdę doceniać to, co się ma, ale to nie o tym dzisiaj.

Ty sobie piszesz na swojej stronie internetowej, do której oczywiście link też w opisie, że dosłownie fascynuje Cię ten temat odklejenia od social mediów i w ogóle konsumpcjonizmu innych wyzwań współczesności. I kurczę, ponieważ mamy takie ciekawe czasy, kiedy to nagrywamy, jakie mamy, to zastanawiam się, w którym momencie wiesz, życia osoby, która trochę przecierała szlaki blogosfery w Polsce, potem w ogóle przecierała szlaki bycia szafiarką, zrobiła markę modową i gdzieś tam jeszcze milion różnych rzeczy, jeszcze fotografką jest, pojawił się ten taki moment, wiesz, aha moment, nie? Że kurczę, coś nie gra, to zajmę się teraz tą ekonomią uwagi, bo jest to gdzieś tam spójne z wszystkim, co może było wcześniej.

[JOANNA] Super pytanie, super pytanie Krzysiek.

Mam wrażenie, że to właśnie było tak, myślę, że pandemia to miała dużo do powiedzenia, ale w pewnym momencie, jak powiedziałeś o tym, że się tam znamy jeszcze z 2009 roku, to ja od razu sobie pomyślałam, kurczę, jak wtedy poczułam się jak taki stary dziad, bo pomyślałam sobie, jak wtedy było prosto, że publikowało się tekst na blogu, ludzie mieli te takie RSS-y swoje pozaciągane, gdzieś tam w jakichś tam czetnikach RSS-ów, więc wiedzieli o tym, że się publikowało ten tekst na blogu.

Nie było na pewno Instagrama, fanpage'a na Facebooku, może potem kiedyś się pojawiły, ale też one nie były jakieś takie wiodące i roli nie odgrywały. I że to była taka jedna rzecz do zrobienia. Mam wrażenie, że potem wielu twórców, na pewno ja, zaczęły być takimi trochę żabami, które się tak powoli podgrzewają w tym garnku, że nagle zaczęłam odkrywać, że aha, dobra, to muszę Instagram, to muszę wrzucić to jeszcze na Facebook, a tam siam.

Teraz już to można chyba pospinać wszystko ze sobą. Ja mam tak, że jak ktoś publikuje na Instagramie, to od razu mi leci na Facebooka, ale wtedy na pewno tak nie było, a przynajmniej ja nie przypominam sobie, żeby tak było. No w każdym razie zaczęły się te wszystkie rzeczy, które miały być jakby wspierające tą główną, ten core naszej działalności, nagle się stały ważniejsze.

I nagle ja się złapałam na tym, że ciężko jest mi usiąść i napisać tekst, albo ciężko jest mi usiąść i napisać książkę, bo mam 50 tysięcy jakichś niezamkniętych pętli na właśnie, nie wiem, Instagramach, Facebookach i gdzieś tam jeszcze, więc zrobiłam

rewolucję i wróciłam już może nie do blogu centrycznego, ale do newslettero-centrycznego publikowania treści. No i tak to się właściwie zaczęło.

[KRZYSZTOF] No powiem Ci, że ja teraz też po tym ostatnim półtorej roku, kiedy w końcu doszedłem do tego, że chcę mieć newsletter, ale przypominający bloga i akurat Substack był na to idealną jako platforma, odpowiedział, ale no generalnie, że to ma być ten mój lifestyle technologiczny, to nie ma być żaden kolejny newsletter, wiesz, z tym jak właśnie wspomniane automatyzacje z Zapierem, Skrótaami i jeszcze Javascriptem pozostawiać dla technologicznych nerdów.

[JOANNA] Ja mam wrażenie, że to są takie newslettery, na które się wszyscy zapisują i nikt ich nie czyta.

[KRZYSZTOF] Dokładnie tak, ja sam tak robiłem, więc stwierdziłem, że nie, że wracam, robię krok wstecz i wracam gdzieś tam do tych form felietonistycznych, około technologicznych, które są mi bliskie od 14 lat, kiedy publikuję na iMagazine, tylko po prostu już pod swoją marką. I faktycznie, po tym półtorej roku widzę, jacy ludzie tam przychodzą na tę newsletter, a przychodzi ich kilkadziesiąt osób tygodniowo spokojnie i oni tam przychodzą tak naprawdę dla historii i tego, żeby było w tym kolejnym wydaniu coś, co jest moją kminką. Nawet jeżeli ona jest, wiesz, wzięta od kogoś, bo po prostu ja też czytam dużo zagranicznych mediów i różnych takich *lifestyle'owych*, no to jeżeli widzę, że jeżeli to jest podane i powiedziane, że ej, ziomek mnie zainspirował w tym i tym newsletterze, a ja mam tutaj dodatkowe przemyślenia, no to ludzie łakną teraz takich treści.

I ja się nie dziwię. Ja ich łaknę!

[JOANNA] Tak, tak. Ja myślę, że to się nie zmieniło, odkąd naprawdę siedzieliśmy przy ognisku w jaskini i opowiadaliśmy sobie te historie, że to zawsze działa.

[KRZYSZTOF] I bardzo się cieszę, że jest taki odbiór, bo zamierzam to kontynuować i faktycznie nie ukrywam, że żyję trochę taką nadzieją i też obserwacją rynku, że w pewnym momencie to się bardzo spolaryzuje. W sensie zostaną te kanały, które są tylko newsowe, są tylko właśnie skupione wokół parametrów i omawiania kolejnych premier, no i zostanie ta reszta nerdów, które po prostu mówią o tym, jak, że można sobie budzik za 10 zł kupić czy 5 euro, żeby nie mieć problemu z telefonem przed zaśnięciem. No nie?

[JOANNA] Tak, tak.

[KRZYSZTOF] Jakby wiesz, jak tam chcę w tym drugim nurcie być, to wiesz.

[JOANNA] Zdecydowana.

[KRZYSZTOF] No dobra Asia, to powiedz mi, bo napisałaś książkę, zajmujesz się też tym zawodowo i powiedz mi, jak u Ciebie kształtuje się teraz taki pogląd na człowieka, który jest zagubiony w tym cyfrowym świecie. Właśnie szuka balansu między online i offline. Jak jemu pomóc, tak żeby wiesz, nie zrazić go, nie jak wiesz, żeby się nie najeżył po prostu, że no co ty mi tu będziesz gadał?

[JOANNA] Super pytanie, bo ja mam wrażenie, że to jest temat, który bardzo ludzie jeży. Teraz już może troszeczkę mniej, ale to była moja, jak tam, któraś książka, nie wiem, piąta czy któraś i nigdy nie spotkałam się z takim najeżeniem jak przy tym temacie. W sensie, mam wrażenie, że nie wiem, może przez to, że wiele osób w tym widziało jakąś taką hipokryzję, że ja jakby na przykład na Instagramie mówię o tej książce i że to przecież też social media, ale i że to jednak wymaga jakiegoś takiego wgrzyzenia się trochę w tą treść, żeby zrozumieć, że to nie chodzi o to, że ja się teraz zamknę w lepiance i nie będę w ogóle używać internetu, tylko że można się z tym jakoś tak poukładać, żebyśmy tu jakby siedzieli za kierownicą, a nie nie wiem, ktokolwiek tam ten algorytm ustala.

Tak, więc myślę, że to jest bardzo ważne, żeby dobrze do tego podejść, tak jak mówisz, bo myślę, że to jest bardzo najeżalne. Ciekawa jestem, jakie ty masz doświadczenia. Z mojego doświadczenia na pewno się sprawdza pokazywanie jakichś swoich systemów i mówienie o tym, ale też nie w takim najlepszym możliwym scenariuszu, bo wiadomo, że każdy ma gorsze i lepsze momenty.

Ja w ogóle wierzę w systemy, wierzę, że tak samo jak nie wiem, czy kojarzysz jakiegoś, ja go bardzo lubię, Ramit Sethi, on jest od finansów osób i on to bardzo fajnie pokazuje właśnie na przykładzie finansowym i mówi o tym, że ludzie, którzy mają dobrą sytuację finansową, to nie są ludzie, którzy nie wiem, raz dużo zarobili i albo nie wiem, wygrali na loterii albo nie wiem, wrzucili z... którzy sobie mówią, dobra, to w tym miesiącu postaram się zaoszczędzić jak najwięcej. Tylko to są ludzie, którzy sobie po prostu poustawiali automatyczne przelewy na takie konto, takie konto, tam nie wiem, poduszka finansowa, tamto, siamto, wakacje, jakieś oszczędności na emeryturę. Wiadomo, że to jest dużo więcej czynników, że trzeba

wystarczająco dużo zarabiać, trzeba podnosić te zarobki, ale generalnie ten system jest bardzo ważny, bo jest też bardzo dużo ludzi, którzy dobrze zarabiają, ale te pieniądze się po prostu rozplywają i mam wrażenie, że tutaj jest tak samo, więc ten system jest ważny i moim zdaniem on też nie powinien...jak rozmawiamy z takimi osobami, które po prostu są zwykłymi użytkownikami, a nie jakimiś takimi technikami. To on też nie powinien być za bardzo skomplikowany, ale moim zdaniem to, coś się fajnie sprawdza, to zawsze mówienie o jakichś takich trudnościach i o tym, żeby nie jesteśmy jakimiś, nie wiem, jesteśmy po prostu lepsi niż inni, bo nas nie wciągnie piesek na Instagramie... Ja się bardzo śmiałam z tego, że mamy dzisiaj naszą rozmowę, a wczoraj weszłam na Facebooka, żeby odpowiedzieć tam komuś, kto na mnie napisał prawie z sesji zdjęciowej, żeby poprosić o kontakt mailowy i te rolki są teraz takie straszne! Wyłączyłam sobie tą wtyczkę, już nie pamiętam dlaczego, aha, coś mi zaczęło chyba clashować, jest taka wtyczka, która wyrzuca feed z Facebooka, jakiś czas temu musiałam ją wyłączyć, bo coś tam... i zapomniałam tego zrobić powrotem i właśnie wczoraj się złapałam na tym, że o godzinie, nie wiem, 17:40 zamiast iść sobie, nie wiem, wyjść tam albo coś, to ja oglądałam rolkę, gdzie ktoś ustawia cztery jamnik w napis LOVE! Tak?

[KRZYSZTOF] No bo po geolokalizacji byłeś w Paryżu, no i jakby proste, nie? Jakby tak, słuchaj, no i są Walentynki no no i słuchaj...

Jak słucham sobie ciebie i warto by też wyjść od w ogóle tego pojęcia ekonomia uwagi, bo ono jest szalenie trafne, mam wrażenie, które zostało ukute już wiele, wiele lat temu, bo w 1978 roku, jak się okazuje, przez Pana Herberta Simona, który stwierdził, że uwaga jest wąskim gardłem ludzkiej myśli. Przypominam, wtedy nie było internetów nawet, nie? A mimo tego już wtedy mówił, że ekonomia uwagi podkreśla jakby fakt, że nasza uwaga jest ograniczona, ograniczonym zasobem w ogóle, nie? Samym w sobie, w obliczu takiego zapotrzebowania ze strony świata, tudzież rynku nie? Teraz, rynku social mediów, rynku tego wszystkiego, co jakby o tę uwagę zabiega.

No i ponieważ w ekonomii uwagi, tu dalej cytując Pana Simona, liczy się tak naprawdę każda sekunda, tylko właśnie, ona się liczy na zasadzie świadomości, że w ogóle jakby ta sekunda schodzi z naszego, z naszej codzienności. Nie na zasadzie wiesz, kultury zapierdola, mówiąc zupełnie wprost, że w takim razie mniej tyle tych systemów, żeby być super turbo produktywny czy produktywna, bo tam byłam. Nie polecam tej drogi, jakby naprawdę, z całego serducha nie polecam!

Natomiast w kontekście takiej uważności i świadomości, że w ogóle, no, ten czas ja na coś przeznaczam, też na kogoś przeznaczam, nie?

To jest to słynne, co ja już w wielu odcinkach, w wielu sezonach tego podcastu powtarzam, że ten moment, w którym ty w życiu dochodzisz do takiego *fair* stanięcia przed samą sobą pod tytułem, to być może ja nie wyjdę teraz na jakby na piwo z osobą, którą nie widziałem się, nie wiem, dziewięć lat? Tylko dlatego, że napisała, że możemy iść na piwo, a nic o niej nie wiem, ani ona o mnie nie wie, bo po prostu nie wiem. Bo po prostu wolę zostać z rodziną albo z żoną w domu, to to jest fajny moment w życiu, nie?

W sensie taki moment, że ty naprawdę nie musisz mieć wszystkiego dookoła siebie i to się też przekłada na ten, na to zderzenie świata online ze światem *offline*. To, co powiedziałaś, że bardzo dużo, bardzo wielu twórców ma takie problem, taką pokusę, że musi publikować wszędzie. Mimo, że jest ogromna badań, że to i tak nie działa, jeżeli chodzi o zwiększenie zasięgów i tak dalej, i tak dalej, no to co za zasady?

Wszędzie trzeba czegoś spróbować i wszędzie na wszystkim, każdej platformie być, nie? Wiesz, ja pamiętam czasy Blipa w Polsce, ty też, no nie? Czyli polskiego Twittera, nie? Na Twitterze też, na X obecnym nadal jestem, tam mam największą grupę słuchaczy i generalnie lubię tą platformę, bo wiele kontaktów takich ze świata offline utrzymuję dzięki temu, że poznałem te osoby na Twitterze, nie? Niektóre też na Blipie zresztą, już nieistniejącym i też mógłbym powiedzieć, że no okej, w imię działań Elona Muska, idę na barykady i wszystko kasuję i przechodzę na niszową platformę, nie wiem, jakiegoś tam Mastodona czy gdzieś tam, bo po prostu wszyscy mówią, wszyscy w cudzysłowie teraz, wszyscy mówią, że teraz tam uciekamy, nie? Jest exodus.

Wiesz, ile ja już, Asia, tych exodusów widziałem w ciągu od 2020 roku? Ja mam wrażenie, że już planety opuścili, Asia!

[JOANNA] Tak, tak, tak. Ja bym się zawsze przy takich okazjach przypominała. Ja nawet nie pamiętam nazwy tej platformy, co uważam, że jest bardzo znaczące tutaj.

Pamiętasz jakoś tak w pandemii pojawiła się jakaś taka głosowa, że były dźwięki, były jakieś takie pokoje?

[KRZYSZTOF] Clubhouse, pamiętasz? I tam się zbierali *coachowie* na koniec dnia i tam, no Clubhouse strasznie skończył..

[JOANNA] Po prostu miał zaorać wszystko, a zginął marnie. Więc tak, rozumiem to doskonale!

Też jeszcze a propos tego poprzedniego wątku, który poruszyłeś, jak zacząłeś mówić właśnie o tych takich, o tym wyliczaniu tych sekund, to dla mnie też jest niesamowite to, że żeby w ogóle dojść do takiego momentu, że my się zastanawiamy, co z tym czasem zrobić, to trzeba już się trochę, mam wrażenie, odkleić, bo jak sobie przypomnę, pandemia dla mnie właśnie była takim wyjątkowym. Bo to wiadomo, się siedziało w domu i tak dalej, wyjątkowym czasem, że ja pamiętam, że się łąpałam na tym, że na przykład jak miałam śniadanie, siadałam do kompa, coś mnie tam wciągnęło i nagle patrzę, 15:30 na przykład. I ja w ogóle to poczucie czasu po prostu kompletnie znika. Mam wrażenie, że to się już trochę zmieniło, bo nie wiem, czy też masz takie wrażenie, że teraz przez to, że nie wiem, czy to jest powiązane z AI, myślę, że może tak, że te treści po prostu popsują, w sensie, że one są tak złe, że to się już naprawdę ciężko wciągną, w sensie, że te logiki są takie same i tak dalej, i tak dalej.

[KRZYSZTOF] Ale wiesz co, powiem Ci też Asia, w kontekście tego, o czym mówisz, że to jest też tak, jak w pewnym momencie my jako ludzie zauważyliśmy, że tych jakby odłamków dookoła nas, tych różnych bodźców, tych różnych platform, tych różnych informacji, których każda wydaje się tak samo ciekawa, no jest po prostu tak dużo, że ten wolumen nas przeraził. W sensie, wcześniej byliśmy gotowani jak ta żaba, tak jak Ty powiedziałaś. Więc, no, dlatego doszło, do czego doszło, a coraz więcej ludzi teraz ma taki aha moment na zasadzie: *Ej, dobra, tego jest naprawdę już za dużo!*

I dobrze, że tak się dzieje, nie? W sensie, ja to naprawdę widzę. Po moim pokoleniu, po pokoleniu wstecz jeszcze, kurczę, coraz więcej takich osób jest.

[JOANNA] Ja też z drugiej strony się zastanawiam, czy to nie jest cały czas jakaś taka banieczka i czy nie jest tak, że nie wiem, znasz jakieś takie badania aktualne, czy nie wiem, czy ktoś tu w ogóle jest w stanie tak zmierzyć. Może tak. Jak to wygląda? Czy ludzie np. mniej czasu spędzają przed ekranem już dwa lata temu, czy więcej?

[KRZYSZTOF] Takich badań na bieżąco nie sprawdzałem, natomiast co do zasady nagłówki typu coraz mniej spędzamy czasu przed ekranem, no, przewijają się w mass mediach. No, pytanie teraz też, kto je tworzy, no nie? No, bo jakby tych toksycznych baniek podszytych jakby fundamentem *mindfulness* też Asia nie brakuje, no W sensie, to są ludzie, którzy po prostu sprzedają marzenia pod tytułem zainstaluj sobie 20 różnych aplikacji, które zablokują Ci wszystko, co Ci mogą zablokować, zrobią Nokię 3310 i no, generalnie wtedy będziesz szczęśliwa. A, przepraszam, zapłać jeszcze za to 1000 złotych subskrypcji, nie? Nie brakuje takich osób.

No, to jakby też trzeba mieć na to radar. Dlatego pytałaś o to moje podejście. Kurczę, ja sobie tak myślę, sięgając nawet przełomu tego roku i poprzedniego, to już też nagrywałem o tym odcinek, że głupie Przypomnienia systemowe od Apple, nie?

Ja bardzo wiele lat używałem takiego płatnego narzędzia do zarządzania zadaniami, aż w końcu na przełomie poprzedniego i aktualnego roku, jak sobie tak szczerze zadałem pytanie z czego ja oczekuję od narzędzia do *tasków*, do zapisywania sobie projektów. To mi wyszło, że systemowe przypomnienia po zmianach, których nie byłem świadomy, no bo ja ich nie używałem przez ostatnie 5 lat, nie? A Apple je rozwijało dalej.

W połączeniu z systemowym kalendarzem, z którego od zawsze korzystam e-mailem, to tam nawet zostaje 25% buforu w funkcji, których ja nigdy nie skorzystam, a to są systemowe apki za darmo. *Out of the box* z platformą Apple, nie? No i tak się skończyła przygoda z turbo programem za subskrypcją, nie?

I to jak rozmawiam z ludźmi, jak też opowiadam o tych odcinkach i dostaję też super informację zwrotną od Was, Drodzy Słuchacze, to widzę, że to jest taka retoryka, która po pierwsze jest czyjaś, w sensie ktoś do tego doszedł, po drugie, no pokazuje, że no właśnie to, co powiedziałaś, że my też jesteśmy omylni, nie? Ja mogę znać bardzo dobrze systemy. Ty możesz znać bardzo dobrze filozofię, *mindfulness*, czy tam wprowadzanie siebie w stan flow i tak dalej, robienie balansu w życiu i tak dalej.

I też możesz się zatrzymać na rolce z jamnikami. I o tym gadać. Bo inaczej to po prostu wpadamy w jakieś takie królicze nory, w których sami sobie wymyślamy

sposób na, wiesz, na... trochę na na auto oszustwo, nie? Bo to też jest jakaś metoda, Asia, nie? Że nic jeszcze nie wiedząc, my sobie sami przegadamy w głowach, że nie, teraz to już mamy taką ekspertyzę, że trzeba robić kurs. No i to się źle kończy, nie?

[JOANNA] Ja też wierzę, że skomplikować zawsze można, że warto zaczynać od tych najprostszych sposobów, bo może się okazać, że działają. Ja na przykład, nie wiem, YouTube jest dla mnie dobrym przykładem. Jest taka wtyczka...

Są osoby, które na przykład bardzo się wciągają w oglądanie YouTube'a i przydają się, bo na przykład proponują im YouTube kolejny film, bo coś tam klikają z boku. I jest taka wtyczka, która się nazywa Minimal YouTube, która jest darmowa i fajna i możesz sobie po prostu obejrzeć wtedy tą jedną rzecz, która Cię interesuje. Ja nie mam tak, żeby mnie YouTube wciągał, ale też mnie denerwowało, że mam bałagan, że tam wchodzę i mam pięć tysięcy jakichś tam filmików, które nawet nie pamiętam, kto to jest.

Więc pewnego dnia poświęciłam godzinę na to. Marzę o tym, żeby był jakiś prosty sposób na to, ale tego nie odkryłam, żeby sobie te subskrypcje po prostu wyczyścić. I bardzo fajnie mogłam sobie zobaczyć jakieś takie fazy swojego życia, że miałam jakąś tam fazę wegetariańską, fazę...

Jak to się nazywa? To taki sport z masą własnego ciała na K.

[KRZYSZTOF] Kalistenika.

[JOANNA] Kalistenika! Zostawiłam sobie takie kanały, które mnie faktycznie interesują. Nie wiem, ile ich tam mam, z pięćdziesiąt powiedzmy. I nagle mój YouTube się naprawił i ja w ogóle nigdzie indziej nie wchodzę. Tylko w tą zakładkę tam nazywa subskrypcję i okazało się, że nie potrzebuję żadnych narzędzi do tego dodatkowych, a już są bardziej płatne.

[KRZYSZTOF] Ja też jestem takim zwolennikiem robienia sobie *checkpointów* co ileś. Każdy musi sobie tutaj sam okres czasu wyznaczyć. Ja mam co kwartał i ja wtedy robię taki punkt – sprawdzam, nie Krzysiek? Sprawdzam. Robimy sprawdzam. I robię to w kontekście tego, jakie kanały subskrybuję, jakich podcastów słucham, jakie obserwuję i jakby wszystko to czyszczę. Co kwartał.

Więc to nie przyrasta. Bo człowiek się zmienia, a jak za czymś zatęskni to będzie wiedział, że zatęskni, to sobie wróci.

Natomiast co do zasady, co kwartał trzymam taką higienę cyfrową też w kontekście właśnie tych treści, którymi się karmię. No bo jakby to jest pierwszy powód, że my się możemy w ogóle poczuć przebodźcowani. Najpierw musimy mieć czym, nie?

Więc żeby tego nie przyrastało, to to sobie tak robię. Po prostu mam, wiesz, zadanie powtarzalne w Przypomnieniach wrzucone, żeby tam zrobić przegląd YouTube'a, tam wiesz, RSS'ów i, bo dalej z nich korzystam, jak dinozaur rasowy i podcastów. No i to sobie robię i jakby to się fajnie u mnie sprawdza.

Tak samo zresztą mam w kontekście finansów, nie? W sensie ja mam jakiś pewien budżet na subskrypcję włączając w to narzędzia wykorzystywane w firmie, który jest nieprzekraczalny i po prostu no ja go nie nie przeskoczę, no nie? W sensie jeżeli pilnuję tego co kwartał, to to nie mam problemu, że później jak wielu moich znajomych, naprawdę i to nie nie mam pretensji do nich, bo to jakby jest zupełnie normalnie tak działa teraz świat.

Na szczęście są też aplikacje szkoda, że płatne, które robią jedną rzecz, a mianowicie prześwietlają twoje konto bankowe i mówią ci ile masz subskrypcji, nie? I ja wiesz, Asia, co ileś widzę, że ktoś wrzuca na X czy na Instagrama informację, że wiecie co? Dzisiaj odkryłem, że płacę za subskrypcję na różne rzeczy w swoim życiu i nawet nie wiem, że za to płacę.

Dwa tysiące złotych miesięcznie! No i wiesz, jak ja taką kwotę widzę, a potem mi znajomy mówi, że w sumie zredukował do siedmiuset i to już jest OK, no to nie, w sensie to dla mnie to jest po prostu planeta abstrakcja, nie?

[JOANNA] No jak mówi Rami każdy ma swoje Rich Life, jak Rich Life są subskrypcje, to śmiało!

[KRZYSZTOF] Dokładnie.

[JOANNA] Ale faktycznie ja myślę, że to jest bardzo, bardzo łatwo pójść gdzieś w tym za daleko. Ja myślę, że raz zdarzyło, bo nie było to dwa tysiące złotych tylko, nie wiem, może za dwadzieścia miesięcznie, ale tak byłam mega wkurzona, że ja nie wiem w ogóle jak to się stało. To było chyba jakoś przez PayPal szło cośtam, więc

ja tego nie widziałam na koncie albo jakby nie zidentyfikowałam tego, bo to nie było tak jasno opisane przez to, że to było jakoś tam a, nie wiem.

A w każdym razie miałam jakąś subskrypcję i ja kiedyś chciałam przeczytać jakiś artykułu na New Yorkerze czy gdzieś tam kupiłam sobie subskrypcję. Oczywiście zapomniałam o niej pół roku później. Miałam takie – nooo! Więc wiem jak to boli.

Też bardzo ciekawe jest to, co powiedziałaś o tej szczerości wobec samego siebie. Ja na przykład miałam taką sytuację, że na Instagramie, bo Instagrama kiedyś używałam mało, teraz używam więcej przez to, że robię zdjęcia i on się jednak super do tego sprawdza.

Ale miałam takie wrażenie, że bo mam klientów z Polski i z klientów z Francji i nie chciałam, żeby jakoś w związku z tym, że teraz mieszkam w Paryżu to też obserwowałam jakieś tam rzeczy związane z Paryżem i mi się robił taki wielki miszmasz. Więc założyłam sobie do tych francuskich rzeczy osobne konto. Takie no stricte pracowe i tam przerzuciłam nie tylko treści, ale też jakby obserwując obserwowane osoby.

No i siłą rzeczy wchodzę tam nie wiem raz, dwa razy w tygodniu wtedy jak wchodzę, żeby coś wyrzucić. No bo muszę się, wiadomo to już jest większy wysiłek, muszę się przełączyć specjalnie na to konto. I odkryłam, że nic mnie nie omija.

W sensie, że to nie ma znaczenia, czy się na tego Instagrama wchodzi codziennie. Oprócz stories. Ale no to jest jakby osobna kwestia.

Ale z takich treści powiedzmy na feedzie mam wrażenie, że nie ma kompletnie żadnego znaczenia, czy ja tam wchodzę codziennie, czy wejdę tam raz na tydzień. To było dla mnie bardzo takie... W sensie, że nie mam tak, żeby mnie coś ominęło, że ten algorytm działa na tyle jakby sprytnie, że on mi wyrzuca to wszystko, co ja bym chciała zobaczyć.

I to było dla mnie takie wielkie... Także często tak sobie mówimy, że no, że ja tego potrzebuję do pracy, ale nie wrzucam codziennie na Instagrama, a wchodzę codziennie.

[KRZYSZTOF] Właśnie! I tu jeszcze od razu dopowiem, że tak samo mam z X. Nie ma miesiąca, żeby ktoś mi nie napisał jakiegoś bardzo przykrego komunikatu różną

drogą, że jak ja śmiem tam być, bo przecież tam można zobaczyć tylko bicie, mordowanie zwierząt i jakby treści polityczne! No jakby ja tych treści nie widzę, bo ja wchodzę tylko na zakładkę For You...

[JOANNA] No właśnie, co to mówi o tej osobie, która je widzi z drugiej strony? Ja się nie wiem, bo ja już dawno nie używam jakiegoś podstępu.

[KRZYSZTOF] Jak to wiesz, ja wiem, że Twitter... Tak, X jest okropny, jeżeli chodzi o pod rządami Elona Muska teraz, jeżeli chodzi o to, jak działa algorytm i faktycznie takie treści może podrzucać. Natomiast co do zasady, ja chyba po prostu o niego dbam, odkąd tam jestem.

To już jest czternasty rok i jakby ja naprawdę również tam robię co kwartał przeglądam osób obserwowanych i jakby trzymam to na mniej więcej równym poziomie. Nie mam żadnego problemu, żeby kogoś wypitolić stamtąd. Ewentualnie nawet do tej osoby mam sporo takich, powrócić po paru miesiącach, bo właśnie się zastanawiam, co u niej, czy u niego słyhać, ale w tym momencie to, co na przykład ta osoba publikuje mi nie odpowiada.

Idzie od razu z automatu *unfollow*. Ja nie mam problemów takich z X. Ja tam nie widzę tych rzeczy. Jasne, że gdybym do zakładki For You wszedł, to pewnie bym coś zobaczył. Tylko, że ja tam nie wchodzę.

[JOANNA] Tam się lepiej nie zapuszczać. Na wszystkich tak samo, na Instagramie. Dlatego sobie pomyślałam, że muszę sobie włączyć z powrotem tą blokadę *wallu* na Facebooku, bo tamto jest takie wymieszane. W sensie tam jakby wchodzisz i od razu te ta jamniki atakują! Nie masz jak uciec.

W każdym razie to, co powiedziałaś, myślę, że też jest super ciekawe pod takim kątem, że tak jak mówiłaś, że tych treści jest tak dużo, że mam wrażenie, że teraz każdy musi być takim swoim własnym kuratorem trochę. Tak jak się wybiera treści na wystawę albo że to jest bardzo ważna rola, którą sami sobie musimy spełniać. Ciekawa jestem, czy może to będzie kiedyś na przykład zawód, że tak jak czytałam kiedyś tam jakiś czas temu, czytałam, że to były takie biznesy wczesnych lat dziesiątych lat, że jakieś tam dziewczyny założyły firmę, w której wybierają książki do domów bogatych ludzi i takim kuratorują tą biblioteczkę, żeby te osoby miały takie książki, które warto mieć, z którymi warto być na czasie i tak dalej.

Ciekawa jestem, czy będzie jakiś taki albo zawód albo app'ka do tego, żeby jakoś tak filtrować to, co internet na nas zrzuca.

[KRZYSZTOF] Myślę sobie tak teraz, że to w ogóle jest pomysł na zaprzęgnięcie właśnie generatywnej sztucznej inteligencji do czegoś pozytywnego i zrobienie z tego jakiegoś *startupu*. Pewnie obstawiałbym, że tak, że taka kuracja w ogóle treści wszelakich, to będzie jakiś tam rodzaj trendu w najbliższych pięciu lat. No ale też z drugiej strony znowu wiadomo, że płatnego trendu, wiadomo, że za grube pieniądze, no bo ktoś za nas odwali tę robotę.

Pytanie też, jaką jakością i na bazie jakich danych wejściowych. Natomiast co do zasady, no ja to też robię np. z żoną od lat w kontekście tzw. własnej gazety i własnej telewizji. Ja to już opisywałem i rozwijałem wiele razy, ale to powtórzę, bo może ktoś słucha pierwszy raz tego wątku. My generalnie nie czytamy na bieżąco treści, które nas, naszą uwagę przyciągają np. na platformach społecznościowych, nagłówkiem, czy lidem. Tylko od razu wysyłamy je do Instapaper. I teraz tak, ponieważ Instapaper działa jak Kindle, czyli daje nam treści bez grafik, po prostu w formie czytała.

To w sobotę mamy każdego tygodnia wygospodarowany czas, że sobotnie przed południem to jest lektura naszej gazety, którą budujemy w tygodniu w Instapaper. I to się fantastycznie od lat, naprawdę od lat sprawdza. I dodatkowo np. mam tak z YouTubem. My mamy taką liczbę vlogerów podróżniczych, różnych innych fajnych treści, których lubimy kanały i też trzymamy to w ryzach, że dla nas Watch Later to jest prywatna telewizja. My kablówki nie mamy od 15 lat. Kablówki jako kablówki, nie? Mamy YouTube'a i ja nie czuję się jakby biedniejszy w związku z tym, no plus platformy oczywiście, tak? W ramach tvOS-a tam, bo korzystamy też niezmiennie z Apple TV.

I jakby it's fine dla nas, nie? W sensie ja sobie tam kuratoruję co chcę, jak mi się nie podoba to sobie to wyrzucę i nie mam tego w kolejce i to mi nie polecą o 19, bo w ogóle pomijam, że polecą kiedy wciśniemy play, nie? Więc polecam takie coś dlatego, że to już uczy na poziomie danego domostwa takiej higieny i takiej intencjonalności, no nie?

Że to nie jest na zasadzie, że my włączamy platformę i co my dzisiaj obejrzymy?

[JOANNA] Co my dzisiaj obejrzymy?

[KRZYSZTOF] I po prostu ludzie potrafią godzinę wybierać film i pójść spać. Czyli literalnie godzinę z życia zmarnować. Literalnie.

[JOANNA] Tak, no to jest ciekawe. Ja mam podobny system, tylko używałam tej Pocket i robię też tak z podcastami. W sensie mam no, że ja sobie dodaję do swojej kolejki i potem zwykle w weekend idę na długi spacer z tym samym.

A najgorzej, jak właśnie zawsze już się tak do tego wyczałam, tak się czuję wtedy jakby, nie wiem, jakby była Xena w telewizji albo Herkules i byłaby przerwa świąteczna. Jak na przykład właśnie jest jakiś taki czas świąteczny czy coś, że ludzie nie wrzucają, że mają przerwę w tych podcastach i mam takie zawsze ale jak to?

[KRZYSZTOF] Tak, tak, tak, tak, tak, tak! To prawda.

[JOANNA] Ale zwykle coś tam mam jeszcze w kolejce, tylko nie zdążyłam odpływać wcześniej, więc...

[KRZYSZTOF] No i widzisz. I tak samo a propos tego, żeby wybierać też sprzęt pod siebie, nie? No ja też siedzę w tym ekosystemie, a nie innym. Zakopany po uszy. Trochę z lenistwa. Mówią zupełnie wprost, nie? Bo mi się już nie chce się kombinować, nie? W sensie ja mógłbym sobie kupić Garmina do biegania i to by było rozsądniejsze z wielu punktów widzenia. Na pewno tego, żeby bardziej szpanować wśród biegaczy, ale go nie kupię, bo na Garmina, żeby wgrać podcast, to ja muszę wracać Wisłą kijem. A już pomijając, że nie mam tam Apple Music, a nie będę słuchał na niczym innym. I jakby... No i nie zrobię tego.

I będę po prostu cierpieć problemy bateryjne albo sobie kupię dwa Apple Watche ultra długich biegów i zwykłego stalowego.

[JOANNA] Ale to musisz właśnie daleko biegać, bo ja mam takiego grata, mam takiego Apple Watcha, naprawdę... Nie wiem jak on się nazywa, ale jest strasznie stary. I jeszcze mam go dlatego, że mam na nim Stravę, mam na nim... To jest koniec moich aplikacji. Mam Apple Pay, podcasty z Spotify i koniec. I te aplikacje, które tam były wgrane. I niczym się nie starczyło, żeby mi się rozładowało. Ale to, że go ładuję zawsze bezpośrednio przed, więc może dlatego, a może nie biegam wystarczająco daleko.

[KRZYSZTOF] Wiesz co? Ja generalnie nie mam takich problemów, żebym naprawdę cierpiał z tym, ale wiesz, o co mi chodzi? Że Garmin by mi trzymał tygodniami.

O to mi chodzi. O skalę.

[JOANNA] To nie wiedziałam, że to tak działa. Czyli to jest takie Kindle wśród zegarków?

[KRZYSZTOF] Tak jest. I jakby wiesz... Ale przecierpię nawet kosztem tego, że będę miał Ultrę na biegi ultra i maratony. A stalowego mojego Apple Watcha na co dzień, dlatego, że ja nie będę chodził z Apple Watchem Ultra, bo mi się nie podoba. I to jest znowu, widzisz? I to jest akurat fanaberia wynikająca totalnie z mojej osoby.

Jeżeli kogoś na to stać, to sobie może tak sobie mieć dwa zegarki. Ale ja nigdy nie powiem komuś, że musi mieć dwa zegarki, albo że powinien mieć tylko Apple Watcha. O to chodzi, żebyśmy nie popadali w takie jakieś gotowe recepty dla wszystkich, bo dla kogoś nawet to kuratorowanie treści może nie odpowiadać, bo po prostu woli sobie w tym momencie pojechać na wycieczkę za miasto.

I super.

[JOANNA] Tak, tak. Ale to jest bardzo ciekawe, jak czasami ludzie mają te systemy tak bardzo dostosowane do siebie i tak bardzo osobliwe. Ja pamiętam, że spotkałam kiedyś w parku, jak byłam na spacerze, jakiegoś chłopaka, który też był z pieskiem, więc nasze pieski się bawiły, więc coś tam chwilę gadaliśmy.

I w ogóle nie wiem, jak zeszło na temat technologii, ale on mi opowiadał o swoim systemie, że on w ogóle nie ma telefonu.

[KRZYSZTOF] Aha, OK, to już *hardcore*.

[JOANNA] Ma laptopa, bo miał poczucie, że go to za bardzo wciąga. Ma laptopa, ma zegarek, ten taki z, jak to się mówi, z kartą SIM, więc możesz z niego dzwonić, możesz słuchać muzyki. Nie robi zdjęcia, tam nie ma, w żadnym nie ma aparatu.

To pewnie ma jakiś, nie wiem, aparat po prostu zwykły, cyfrowy i tak żyje. Nie wiem, czy dalej tak, bo to było parę lat temu, więc nie wiem, czy dalej tak funkcjonuje, ale

pamiętam, że bardzo mnie to zainspirowało nie do tego, żeby się pozbywać telefonu, ale żeby tak faktycznie pod siebie te rzeczy poustawiać.

[KRZYSZTOF] Na przykład też Apple Watcha, jak już go mamy na stole, to jest ostatnie zmiany. Na przykład w tych nowych generacjach jest to app Vitals, która tam analizuje nasz, no czy na przykład nie jesteśmy przetrenowani, nie? Tylko jest jeden warunek, musisz tym zegarkiem spać.

No ja się przekonałem po wielu latach do spania i nie mam problemu z baterią, nawet śpiąc w nim, bo się okazało, że po prostu ja sobie żyłem...

[JOANNA] Krzysiek, przepraszam cię, przecież ja bym mogła za Apple Watcha tych podcastów słuchać! To jest moje rozwiązanie!

[KRZYSZTOF] Ha! Wpadliśmy w odcinku.

No, więc przekonałem się po prostu testując to, że to jest 5% baterii, nie? A nie jakieś nie wiadomo ile, jak ja myślałem, bo po prostu znowu nie spróbowałem i się nie przekonałem, nie? Natomiast co do zasady właśnie, znowu Apple Health ma dane na temat wszystkiego, co się tyczy z nie wiem ilu lat mojego zdrowia, nie?

I ja znowu nie przejdę nigdzie indziej, pomimo że ta integracja by była, bo mi się nie chce. Mówiąc zupełnie wprost i na przykład ja też zachęcam do takiego dobrego lenistwa, w sensie, że ja wiem, że trzeba poszerzać swoje horyzonty i trzeba próbować innych ekosystemów. Ja to wszystko rozumiem, tylko, że my mamy na szali teraz, moi drodzy, bardzo często tak duży problem z ogólnym przebudźcowaniem i odnajdywaniem się w życiu, żeby nie zwariować po prostu od tego pędu codzienności, że moim zdaniem bardzo często lepiej sobie już powiedzieć, że OK, nie sprawdzam intencjonalnie, nie chcę mi się, jestem w tym, jest mi z tym dobrze i przeznaczyć, relokować ten czas chociażby na takie rzeczy, które globalnie mogą nas jako ludzi rozwinąć.

Czyli zainteresowanie się mikrowyprawami, zobaczenie co jest do zaoferowania, niekoniecznie w Azji, tylko być może obok twojego miejsca, w którym mieszkasz, nie wiem, wkręcenie się w jakiś sport, nie wiem, powrót do czytania książek, nie wiem, do wychodzenia ze znajomymi nawet, bo się okazuje Asia, że wiesz ile ja razy słyszę tak w rozmowie z moimi znajomymi, że kurczę, teraz to tak kogoś przekonać,

żeby się z tobą umówił, bez Google Kalendarza i bez potwierdzania cztery razy, że na pewno się o 18 w sobotę zobaczycie, to to prawie niewykonalne, nie? Wiesz w co mi chodzi, nie?

Zamiast szukać po prostu kolejnych po prostu piramidalnych automatyzacji i apek, zastanówmy się za czym tak naprawdę tęsknimy, bo bardzo często to jest po prostu człowiek drugi, nie?

[JOANNA] Zdecydowanie, zdecydowanie. Jeszcze wracając do tego twojego oryginalnego pytania, czyli tam jak do tego podejść, żeby się nie zniechęcić, to myślę, że często wpadamy w taką pułapkę, to jest trochę jak takie, że 1 stycznia kupujemy karnet na siłowni i zapisujemy się na, nie wiem, nie chodziliśmy na żaden sport, a teraz się zapisujemy na sześć zajęć w tygodniu, to też mam wrażenie, że my na takie czasami te systemy tak trochę chcemy na takie idealne czasy tworzyć, że nam się wydaje, że nagle będziemy takimi super ludźmi. Tymi, którzy nie wiem, nigdy im się nie powinie noga i nigdy nie wciągną ich jamniki, które układają się w napis love, z piosenką „Love”.

[KRZYSZTOF] Tak, Michael Buble, tak?

[JOANNA] L jest coś tam, coś tam, O jest coś tam, coś tam... I tutaj też takie właśnie niezniechęcanie się jakimiś takimi drobiazgami, to jest też tak jak z dietą, że coś tam trzyma, potem raz zje pizzę i myślisz sobie, dobra, to jest już wszystko stracone, to heja do maka!

[KRZYSZTOF] To prawda, to prawda. I tak sobie myślę pozytywnie, jak słucham też tej Twojej perspektywy, że myślę, że jesteśmy u progu takich czasów, gdzie bycie jak najbardziej Basic będzie jak najbardziej PRO?

Wiem, że to jest dziwne zdanie, ale może tak być, bo widzę, że to nawet u mnie to tak już skręca i to tak z własnej woli, w sensie nikt mi w sieci nie powiedział, że mam tak robić, ani nie byłem na żadnym kursie, po prostu tak z codzienności. To zwykłe życie zaczyna być naprawdę super lukratywne względem tego wszystkiego, co wiesz.

[JOANNA] Tak, ale to jest super ciekawe, co powiedziałaś, zgadzam się z Tobą szalenie i mam wrażenie, że my się tak obudowaliśmy jakimiś tyloma sprawami, które zajmują nasz czas. Już nie mówię tylko o treściach social mediów, to też, i co

się jedno z drugim wiąże. Ja na przykład teraz jak mieszkam we Francji, to od dwóch lat nie zamówiłam żadnej paczki, oprócz paczki z Zooplusa, z karną dla psa, bo poczta jest tutaj beznadziejna, gubi te paczki, bo po prostu nie chcę mi się tego ogarniać, nie chcę mi się podpinać innej karty. Po prostu mi się nie chce. I okazało się, ja wcale nie byłam jakąś, nie wiem, wielką zamawiarą wcześniej, ale tu jakieś, nie wiem, tu jakieś tam coś tam i nagle się okazało, że to mnie uwolniło całkiem sporo czasu! To, że nie muszę jakby tego monitorować, że nie muszę się stresować, czy mam być w domu, jak przyjdzie kurier, tam coś, tam to.

I to jest tylko jakiś taki przykład, taka totalna głupotka, ale takich rzeczy jest mnóstwo, nie? Bo czytałam ostatnio jakiś taki artykuł o tym, że, a, jak nasi rodzice mieli łatwiej, bo wtedy mogli sobie kupić mieszkanie za tam, nie wiem, roczną oszczędności, a my sobie może kupimy awokado za roczną oszczędność i tosta z awokado. I na pewno, w sensie, no to rzeczywiście jest zupełnie inna sytuacja, ale też jak ja sobie przypomnę, jak na przykład w dzieciństwie, co my robiliśmy, tego wszystkiego było naprawdę dużo mniej, w sensie, że nie było, ja pamiętam, że na przykład, nie wiem, wyjście na zakupy, no to było jak, nie wiem, był nowy rok szkolny i trzeba było kupić buty na WF, bo te z zeszłego roku są już za małe.

Że, nie wiem, wyjście do restauracji, to wtedy też było inaczej, bo mam wrażenie, że były tylko, przynajmniej na Śląsku, gdzie ja mieszkałam, że były takie restauracje, restauracje, nie? Że nie było jakichś takich, powiedzmy, bistro, tylko były takie eleganckie restauracje z kelnerem, obrusem i tak dalej. No i pamiętam, że to była taka okazja jakaś, nie?

Że tam, nie wiem, urodziny mamy, czy coś tam, a teraz, nie wiem, ludzie, mam wrażenie, że, nie wiem, że coś tak wychodzi parę razy w tygodniu, tak po prostu, bo to wszystko jest i się zamawia Uber Eats. O, na przykład Uber Eatsa też w ogóle skreśliłam, odkąd mieszkam we Francji i też moje życie się dużo bardziej poprawiło. Gadało się, że da się zorganizować tak, żeby zawsze mieć coś z domu do zjedzenia i no, bardzo to jest ciekawe.

I też jeszcze chciałam zrobić taki *disclaimer*, że to nie jest tak, ja nie uważam, że jak przestaniemy zamawiać z Uber Eatsa, to nas będzie nagle stać za mieszkaniem.

[KRZYSZTOF] Dokładnie.

[JOANNA] Też nie, ale bo ja już widzę, tak, już sobie wyobraziłam, że można tak to odebrać, ale no, ale wciąż.

[KRZYSZTOF] Wiesz co, ja mam z takich kminek, to zawsze mi to przychodzi do głowy, kiedy rozmawiamy o weekendzie, nie? W sensie, pamiętaj, że nasze pokolenia to w sobotę się sprzątało, w sobotę się robiło zakupy, tak mama mówiła, tak rodzice robili, to były nasze, dla nas to był wzór, tak? Więc było zakodowane, że ten tydzień pracy to jest poniedziałek, piątek i tam absolutnie nie ma grama szansy na to, żeby cokolwiek wcisnąć oprócz pracy.

No i to też jest tak, że te nasze pokolenia pamiętające tego typu wzorce, jak odkryły, myśmy to odkryli z, nie wiem, z Klaudią z pięć lat temu na pewno, jak nie więcej, że weekend co do zasady, skoro to są już dwa dni, czterdzieści osiem godzin, warto by przeznaczyć na weekend. W związku z powyższym zaczęliśmy chodzić na zakupy raz w tygodniu, po pierwsze, takie, żeby planując jadłospis starczyło to na cały tydzień.

[JOANNA] Ja też tak robię, jestem zawsze tak szczęśliwa, jak nie muszę, jestem tak dumna z siebie, jak nie muszę iść.

[KRZYSZTOF] We czwartek, tak, we czwartek wieczorem zaczęliśmy chodzić, gdzie nie ma żywego, po prostu psa z kulową nogą w markecie. I fantastycznie, ale znowu, dlaczego to wyciągam? Bo jak o tym komuś mówię, to bardzo często spodziewam się, ale jak to można robić zakupy w tygodniu, przecież tam nie ma czasu.

W sensie, oczywiście, że ten czas jest, tylko nikt po prostu percepcyjnie nie wpadnie, że w ogóle może to zrobić poza weekendem. Tak samo jest ze sprzątniem. Ja miałem bardzo duży problem w życiu z perfekcjonizmem.

Leczyłem się z niego, etc., ale teraz jakby już nawet, mimo, że dalej jestem tam jakby czyściochem, co do w ogóle otoczenia mojego, to generalnie my, dla nas po prostu nie jest tematem to, że kiedy my posprzątam. To jest jakby wiadomo, że jedno duże sprzątnie w miesiącu jest, ono jest zalogowane w konkretny dzień i jakby tyle. I to nigdy, Asia, ale to nigdy nie jest dzień weekendu.

Ani sobota, ani niedziela, nie? I się okazuje, że przepracowanie sobie tej jednej rzeczy w głowie dla wielu osób, to jest po prostu tak duża zmiana jakościowa

w życiu, że oni byliby przekonani, że to jest po prostu zarezerwowane totalnie nie dla nich i że jeszcze trzeba za to zapłacić. To jest niesamowite! Mnie to nie przestaje fascynować i dużo jest takich rzeczy.

Tak żeśmy sobie jak dinozaury pogadali dzisiaj.

[JOANNA] Kiedyś to moje czasy zaraz nie ma!

[KRZYSZTOF] Tak. Widzicie, moi drodzy, chociaż Przemek Gerschman w „52 Notatkach” w takim jego newsletterze fajnym, też kiedyś takie zdanie parafrazując powiedział, że najlepsze czasy jakie były to są czasy tu i teraz, nie? No i to też warto o tym pamiętać, bo bardzo często...

[JOANNA] Tak, ja tak miałam, podobno dzisiaj ludzie dzielą na dwa rodzaje. Na takich, którzy siedzą bardziej w przyszłości i tam rozpamiętują, co mogli zrobić lepiej i tak dalej. Ja zawsze byłam tym drugim typem, co też nie jest dobre.

I zawsze sobie myślałam, kurczę, dobra, teraz to się muszę spiąć i jeszcze tutaj muszę zrobić to i to i jeszcze muszę, nie wiem, coś tam, mieszkanie, coś tam, coś tam i wtedy to będę sobie mogła nie wiem, wyluzować. Co też jest kompletnie bez sensu. I już się oduczyłam na szczęście.

[KRZYSZTOF] Ja właśnie dlatego doradzam z wiekiem taką cały czas się oczywiście też zmieniam i się czegoś tam uczymy, ale doradzam taką przede wszystkim elastyczność i jednakowoż z takim zdrowym dbaniem o swoje o swoje przestrzenie, nie? Tak jak dla nas to przedpołudnie, sobotnie jest absolutnie niezmiennalne, niezamienialne, chyba że jesteśmy w podróży, a i wtedy nawet staramy się praktykować to rytuał prasówki. No tak samo wiesz, jakby jeżeli dla was weekendy to są wasze weekendy i nie chcecie jakby wtedy się gdzieś z nikim spotykać, to to jest fajne, nie?

W sensie naprawdę, w sensie to nie podlega pod żadną terapię, nie? W sensie to jest wasze, nie?

[JOANNA] Bardzo ciekawe jest też to, co mówisz a propos tej prasówki tak sobie teraz pomyślałam, bo jak to się robi razem, to mam też wrażenie, że ma to ten plus, bo ja mam wrażenie, że często jesteśmy takimi trochę biernymi palaczami internetu, że ja się na przykład często wkurzam na mojego chłopaka, bo ja tam nie wiem na

przykład siedzę, czytam książkę, relaksuję się i on mi mówi: „*Trump chce najechać Kanadę!*”, coś tam, coś tam i ja mam takie ja nie chcę tego wiedzieć! Tak? Mam wrażenie, że często nas tak, albo tam nie wiem, że coś w ogóle piszczy na tym telefonie, nie? Że tam tańczą te jamniki i ty tam widzisz kątem OK, a więc mam wrażenie, że jak się tak człowiek, a czasami oczywiście to ja jestem tą osobą, żeby nie było

[KRZYSZTOF] Jasne, jasne.

[JOANNA] Wiadomo, że mam wrażenie, że jak się tak razem te decyzje podejmuje i też się razem tak trzyma w ryzach jakoś to wydaje mi się, że to jeszcze ze zdwojoną siłą może fajniej działać.

[KRZYSZTOF] Tak i to też jest przestrzeń do po pierwsze inicjowania rozmów wtedy fajnych, takich jakościowych – jakościowego czasu!

[JOANNA] Tak, ale wtedy kiedy obie te osoby mają przestrzeń na te rozmowy, nie? A nie jedna tam, nie wiem coś tam wysyła faktury do księgowej.

[KRZYSZTOF] Oczywiście, wiadomo, to też znowu nie oznacza żeby wyznaczać sobie godziny kiedy się do siebie odzywamy, żeby ktoś znowu tego w ten sposób nie zrozumiał, ale co do zasady takie wspólne silosy na robienie rzeczy są fajne nie? W sensie tak samo jest z gotowaniem wspólnym et cetera, et cetera, to tu można by tutaj mnożyć te przykłady.

[JOANNA] To jest ciekawe, dla mnie to jest, przepraszam to jeszcze, bardzo to jest dla mnie fascynujące, bo ja jako, jak już mówiłam psychofanka Ramit Sethi, słucham bardzo często jego podcastu „Money for Couples”, gdzie on jakby zaprasza parę i tam analizuje ich finanse i wydaje mi się, że byłoby też super ciekawe właśnie zobaczyć jak ludzie spędzają czas ze sobą, jak sobie to układają jak sobie jakieś takie właśnie. Nie wiem zupełnie codzienne rzeczy, zupełnie spontanie zakupy jakoś tak optymalizują, ale też tak żeby każdemu było z tym fajnie bardzo mi to zawsze ciekawe, jakieś takie zwykłe rzeczy zwykłych ludzi, co ludzie jedzą następnie, jaka jest pierwsza strona, którą otwierają i tak dalej.

[KRZYSZTOF] A pamiętasz jak Twitter zaczynał i wtedy Blip do czego on był, tam się pisało że się zjadło dzisiaj na śniadanie tosta i ludzi to fascynowało, że ktoś

z drugiego końca świata napisał co zjadł na śniadanie i jakby to był ten magiczny internet przełomu lat dwutysięcznych, nie?

To jest coś niesamowitego i to już chyba myślę szybko nie wróci, chociaż łapię się na tym, że kiedy, ja mam taką tradycję że raz na ileś poniedziałków wrzucę sobie zdjęcie z kubelkiem na przykład świeżo zaparzonego dripka porannego, no selfie po prostu i wrzucę to zdjęcie z kawką i wiesz, z takim tekstem prostym przekażę że „Dobrego dnia, dobrzy ludzie!”. Ja sobie to tak ukułem, takie to moje jest. Lubię na X właśnie i to jest takie zwykłe, nie? I widzę, że jest w ludziach taka tęsknota, nie chodzi o ilość tam, wiesz serduszek, tylko chodzi o interakcję, nie?

Że ludzie to doceniają, że ktoś jeszcze po prostu internetu używa w taki rzemieślniczy stary sposób, żeby komuś powiedzieć ej, miej dobry poniedziałek no nie, a nie „*Ej wiesz co, miej dobry poniedziałek a jak chcesz wiedzieć jak to zrobić, to tu jest link do mojego kursu!*”.

[JOANNA] Kierując ludzi w lejek sprzedażowy... To prawda.

[KRZYSZTOF] Wiesz, ja jestem mega wdzięczny, że byłem jeszcze i że jestem tym pokoleniem, które pamięta w ogóle narodziny Neostrady, internetu w Polsce że ja mam tu te punkty odniesienia, ty zresztą też!

[JOANNA] Tak, to jest niesamowite, że to mówisz ja też sobie teraz dałam właśnie sprawę z tego, że jakby ktoś na przykład, nie wiem, siedział w więzieniu i wyszedł z niego i pierwszy raz wszedł do internetu od tam, nie wiem, powiedzmy 20 lat to to jest kompletnie inne doświadczenie niż to co my mieliśmy te kilkanaście lat temu, powiedzmy.

[KRZYSZTOF] No i ja jestem mega wdzięczny i zakończę tą naszą dzisiejszą rozmowę właśnie tą wdzięcznością, nie, w sensie, że takim, myślę, fundamentem tego jak w ogóle sobie, jak się, jak nie zbzikować i nie ulec znowu sprzedawcom marzeń i *coachom*, którym mrozę się teraz i wszyscy mówią o dobrostanie psychicznym w sieci i godzeniu życia *offline* z *online* to myślę, że praktykować wdzięczność, nie? Wiele razy już o tym mówiłem w tym podcaście, o pisaniu dziennika o tym, żeby doceniać takie momenty w ciągu dnia, nie, żeby się cieszyć prostymi rzeczami prostym życiem, bo ono ma w sobie bardzo dużo takiej niezwykłości to mi się wydaje, że to jest taki fajny fundament, który warto eksplorować, o którym warto czytać, poznawać siebie. W związku z tym, jak po

prostu wygląda zwykłe życie nasze, bez względu na to, jakie ono jest, bo dla niej, dla jednego będzie to takie, a dla innego inne, nie, doceniać to!

[JOANNA] Super, super i też bym chyba powtórzyła to, co powiedziałaś, nie, że fajnie to robić z taką szczerością wobec siebie, bo ja się często łapam na tym, że tak naprawdę takimi moimi najfajniejszymi momentami są zupełnie inne momenty niż wydawało mi się, że będą. Typu, bardzo często mam tak, że na przykład gdzieś jadę na Islandii tak miałam i te wszystkie takie wielkie atrakcje to jakoś tak no spoko, ale ja byłam nastawiona, że one były fajne i były, więc nie było zaskoczenia, albo na przykład było dużo ludzi, więc byłam rozczarowana. A za to jakiś tam na przykład królik spotkany gdzieś tam nie wiem, za stacją benzynową się okazywało top atrakcją wyjazdu!

[KRZYSZTOF] Ja miałem tak z Nowym Jorkiem, podczas której się odwiedziłem, że spotkaliśmy parkę w metrze po prostu zakochaną parkę, która siedziała, miała dwa kubki z kawą, z Dunkin Donuts wpatrzni w siebie w taki sposób, że wiesz, to jest ten rodzaj magnetyzmu, którego się nie da do dobrej komedii romantycznej nawet oddać, choćby nie wiem kto pisał scenariusz i jeszcze dodatkowo wiesz z białymi przewodowymi EarPodsami dzielonymi wiesz, że ona jedna pchełka, on jedna pchełka!

[JOANNA] Jak z teledysku z 2006!

[KRZYSZTOF] Tak i to było, ja zrobiłem nawet zdjęcie wyślę Ci po naszej rozmowie, zresztą podlinkuję Wam również na moim Instagramie w opisie do tego odcinka i tak sobie myślę, że z całej tej wyprawy ta jedna klatka jest najlepsza. W sensie ja ją po prostu do dzisiaj pamiętam i to był taki jakiś rodzaj mojej definicji tego miasta i to są takie momenty, które warto sobie gdzieś tam, po pierwsze nie trzeba analizować, tylko w ogóle zauważać w życiu i do nich wracać, bo wtedy prawdopodobnie byliśmy tak wiesz sto na sto sobą, że w ogóle to myśmy zdefiniowali, że to jest ten najważniejszy moment wyjazdu.

[JOANNA] Tak ale też myślę, że w takim bardziej codziennym wydaniu, że nie wiem, że może nam się wydawać, że tak jak mówiłaś, że spotkanie się z jakimiś tam znajomymi to jest super fun, a potem się okazuje, że przychodzimy kompletnie zmęczeni tym. Żeby ktoś nam narzekał przez dwie godziny dla mnie to było takie odkrycie jeszcze chyba z czasu studiów, że ja to jestem takim dosyć introwertykiem. W sensie, że ja to sobie lubię posiedzieć w domu i potrzebuję

bardzo dużo czasu, żeby się jakoś tak zregenerować na przykład po jakiejś konferencji, że ja nie jestem jakoś super taką, nie wiem towarzysko-społeczną osobą w sensie, że bardzo lubię, ale potrzebuję dużych przerw i to było dla mnie właśnie wielkie odkrycie, jak przestałam, bo tam wiadomo jak to jest na studiach, nie? We wtorek się wychodzi, bo jest tam, nie wiem tanie piwo w klubie przy rynku a w sobotę coś tam i jak się zaczęłam z tego wymiksowywać to dla mnie był ogromny jakiś taki przełom w myśleniu o tym, co ja właściwie lubię robić!

[KRZYSZTOF] No właśnie i to jest super pytanie klamrujące nasz dzisiejszy odcinek, który miał przygotowany scenariusz i tak myślę sobie, że 40% z niego zrealizowaliśmy i właśnie o to mi chodziło to jest właśnie ta wolność, którą sobie trzeba dawać w tego typu rozmowach, bo byśmy nie doszli do królika za stacją benzynową a dzięki temu doszliśmy do niego i się bardzo z tego cieszę. Właśnie to pytanie co jest dla ciebie tym, za czym najbardziej tęsknisz, nie?

A właśnie co jest tym twoim twoim odpoczynkiem, żeby sobie te pytania i tego typu pytania jak najczęściej zadawać także w kontekście technologii w sensie czego ty potrzebujesz od apki do kalendarza, czego ty potrzebujesz od apki do zadań dlaczego szukasz apki do notatek, przecież masz apkę do notatek, to co jej brakuje i tak dalej, nie? No bo im częściej sobie takie pytania uważne pytania zadajemy, tym chyba szybciej po prostu postępujemy jako ludzie, nie? w takim naszym rozwoju, nie?

No to jest fajne, no to jest bardzo fajne. Asia, bardzo ci dziękuję za kawał wspominek, ale też za kawał takiego zaangażowania emocjonalnego, wiem że ono było obecne w tym odcinku, bo dało się je wyczuć a to zawsze jest szalenie trudne i należy docenić po drugiej stronie mikrofonu ja doceniam, mam nadzieję moi kochani, żeby również.


[JOANNA] Dzięki Krzysztof ja też się czuję bardzo zainspirowana rozmową z tobą, więc też ci bardzo, bardzo dziękuję!

[KRZYSZTOF] Moi drodzy, jeżeli jeszcze nie obserwujecie tego mojego podcastu, a go słuchacie jednakowoż i lubicie, to wciśnijcie odpowiedni proszę przycisk w aplikacji, w której to czynicie, ewentualnie zostawcie suba na YouTube, mnie to bardzo dużo pomaga i też pozwala walczyć z algorytmami platform *streamingowych*, które są nieubłagalne i podszyte już teraz także AI. Wspomnianym na początku, także jeżeli chcecie w jakiś sposób się odwdziżyć, to to jest zawsze

najlepszy oczywiście miło widziane również są komentarze na Spotify albo recenzje pisemne w Apple Podcasts, oprócz gwiazdek.

No cóż do usłyszenia w lepszych czasach, zatem moi drodzy trzymajcie się!

[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]