

04.07.2025 r.



#400

TRANSKRYPT ODCINKA

Pancerne nawyki i jubileusz podcastu

Partnerami tego podcastu są: [iDream.pl](https://idream.pl) oraz [Pancernik.eu](https://pancernik.eu). Partnerem dodatkowym odcinka została aplikacja [Gentler Streak](#) – w odcinku konkurs, w którym do wygrania czekają dwie roczne licencje! Czas na zgłoszenia do końca lipca 2025 r.

[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 tym, jak dobrze wykorzystać wakacje do budowania pancernych nawyków – także w kontekście technologii, z których korzystamy, nowym partnerze podcastu oraz moim małym jubileuszem!

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

Zaczynamy.

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] Czołem Moi Drodzy! Witam w jubileuszowym, 400. odcinku podcastu! Ale to zleciało od grudnia 2017 roku! Zanim zaczniemy przypomnę, że wszelkie linki do rzeczy i innych spraw, które padną w tym odcinku znajdziecie w jego opisie i pod adresem boczemunie.pl/400/. Tam także namiary na mój [newsletter](#) okołotechnologiczny, który wysyłam w każdą sobotę o poranku. Sprawdź, może to coś dla Ciebie!

Na końcu tego odcinka czeka także na Was konkurs, zatem? Warto słuchać do końca.

Zacznę od ogłoszenia, choć dla tych z Was, którzy byli obecni w ostatnią niedzielę na moim i Mateusza z kanału Twoja Rzecz LIVE'ie (namiary na jego zapis w opisie odcinka) nie będzie to zaskoczenie i już wiecie dobrze, że drugim, stałym partnerem tego podcastu został Pancernik.eu, co mnie niezmiernie cieszy z trzech powodów:

Po pierwsze pozwoli mi to ograniczyć ilość mniejszych współprac, co wiem, że na pewno docenicie.

Po drugie ta historia zaczęła się dawno temu, gdy Mateusz był po raz pierwszy gościem w tym podcaście i obaj po tamtym odcinku wiedzieliśmy, że nie po raz ostatni. Ja niezwykle mocno doceniam takie momenty, gdy trafiam na odpowiednie osoby, o podobnym do mojego systemie wartości, celach i priorytetach. Mateusz jest taką osobą, a Pancernik — postanowił wspierać nas obu w tym, co robimy. On na YouTube, ja w podcaście.

Po trzecie to, w jaki sposób działa Pancernik na polskim rynku i jaką renomę sobie zbudował jest dla mnie dowodem, że ta marka to nie jest kolejny sklep z akcesoriami, ale przemyślany i stabilny biznes, który warto wspierać. Nawet jeśli zobaczycie na ich portfolio, to nie znajdziecie tam przypadkowych marek, ale to nie jest temat na ten odcinek. Na pewno są tam takie, z których od lat, po dziś dzień korzystam, jak Nomad, UAG czy Belkin — absolutnie topowi producenci, za których bez zająknięcia mogę ręczyć i których produkty od lat Wam przecież polecam. Swoją drogą ostatnio mi etui od UAG, które wyglądem nie grzeszy, ale konkurencji za bardzo w tej swojej pancerności nie ma, uratowało iPhone'a więc tak — brzydkie, ale skuteczne na pewno.

Z Pancernikiem chcemy też odsłonić nieco kulis takiego typu działalności, jak ta ich — zabrać Was w naszych rozmowach na magazyn, pokazać jak przy takiej skali działalności decyduje się o tym, z czego będziecie mogli wybierać. Ale to trzeba na spokojnie.

Pancerne nawyki, o których dziś będziemy rozmawiać, to także w kontekście naszych gadżetów czy technologii to postawienie na wybór intencjonalny.

Na dociekanie, sprawdzanie, budowanie sieci kontaktów której rekomendacjom możemy potem ufać przez lata, a nie bo akurat był kod zniżkowy.

Na szczęście moi partnerzy to doskonale rozumieją i nigdy Was do niczego nie zmuszamy. Możemy coś od siebie dać, doradzić, ale to Wy i Wasze Rzeczy. Pieniądze zresztą też. Pancernik nie ma w ofercie wszystkich marek, ale te które ma nie są przypadkowe. Pancernik też ma solidne nawyki jeżeli chodzi o swoje podejście do nas, technologicznych świrów dlatego ich tu wpuściłem.

Póki co bardzo dziękuję za zaufanie i od razu powiem, że nie przychodzę tutaj z pustymi rękoma:

Pancernik stawia na konkrety, więc na stałe dostajecie jeden rabat: -12% na dosłownie wszystko z ich sklepu. Nie ma haczyków, nie ma warunków, jest jeden kod: **pancernebozemunie**. I takie podejście szanuję!

Przechodzimy do głównego tematu odcinka!

Do jego nagrania skłoniło mnie półrocze. Koniec czerwca to u mnie czas podsumowań śródrocznych, które od wielu lat robimy wspólnie z żoną, a ja także w ramach firmy. Ci z Was, którzy słuchają tego podcastu od dłuższego czasu doskonale to wiedzą, ale krótko przypomnę naszą motywację nowym słuchaczom...

Po pierwsze wychodzimy z założenia, że chcemy przejmować się tylko rzeczami, na które mamy wpływ i możemy kontrolować. Czyli po stoicku. Takim nawykiem, a teraz to właściwie naszą rutyną, jest robienie co kwartał podsumowań trzech filarów naszego życia: prywatnego/rodzinnego, finansowego oraz zawodowego/firmowego. To zawsze jest ostatni weekend kończący dany kwartał, gdzie specjalnie rezerwujemy sobie czas tylko na tę jedną czynność. Ile to zajmuje? Różnie, ale nie o czas tutaj chodzi, ale o zaangażowanie i po prostu stanięcie przed samym sobą w prawdzie.

Po drugie wykorzystujemy do tego technologię, choćby dlatego, że nasze plany czy cele, ale także szerzej – marzenia (bo akurat ja już w życiu przerobiłem tani coaching i nie polecam, więc teraz nie planujemy wszystkiego na sztywno – to na pewno nie) – to wszystko trzymamy w systemowych Notatkach od Apple. To dla nas najłatwiejsze narzędzie i wystarczające, a i tak lubimy sobie jeszcze główne cele na dany kwartał przenieść na zwykłą kartkę i przywiesić w domowym biurze. Technologia pomaga nam także mierzyć postępy, choćby w kontekście firmy jest to traktowanie czasu poświęcanego na dany projekt, co robię z wykorzystaniem prostej aplikacji Timery i silnika Toggl, który obsługuje. Więcej o tym znajdziesz w odcinku

299. Ale technologia to także parametry związane ze zdrowiem (o czym opowiem w dalszej części) oraz budżet domowy, choć tutaj od ponad dekady używamy niezmiennie własnego arkusza w Excelu. Nie widzę sensu jego zastępowania, bo wydatki i wszystko inne spisujemy na bieżąco i jest to dla nas totalnie naturalne. Nie ograniczamy się, ale zachowujemy czujność i właśnie też po to, są takie kwartalne przystanki. Ja to nazywam wciskaniem przycisku „Sprawdzam”.

Po trzecie – z liczbami nie da się kłócić, dlatego je lubimy, a nie boimy się ich. Dzięki tej podstawowej formie kontroli zyskujemy przestrzeń na jakościowe rozmowy, których nie da się w takie ścisłe ramy włożyć. Uwalniamy po prostu w głowach przestrzeń na to, co jest ważne. O resztę dbają rutyny i nawyki, których już w codzienności nie zauważamy.

I myślę sobie, że połowa roku jest dobrym momentem, aby wcisnąć taki przycisk „Sprawdzam” nawet jeżeli nie masz jeszcze żadnych danych! Choć akurat tutaj myślę, że zawsze się coś znajdzie – choćby w ustawieniach sprzętów Apple czy nawet spoza ekosystemu, gdzie większość już potrafi liczyć i kategoryzować czas przed ekranem.

Bo widzicie, takie kwartalne czy półroczne przeglądy nie mają służyć do tego, aby się załamywać czy – bo to też pułapka – popadać w hurra optymizm. Nie. Mają być w miarę neutralne i dawać nam rzeczywisty obraz tego, gdzie aktualnie jesteśmy i co się dzieje. Po co? Aby móc intencjonalnie – czyli celowo – reagować na konkretne problemy i zmieniać, ale konkretnie to, co nam się nie podoba. Nie od razu. Nie robieniem rewolucji, choć jak ktoś tak chce to jego rzecz. Ale przede wszystkim – zacząć!

Książek o budowaniu nawyków napisano już tyle, że absolutnie w tym odcinku nie będę ich streszczał. Zresztą pogłębiłem ten temat w wybranych wydaniach newslettera i kilku odcinkach na przestrzeni 8 lat gadania do Was – więc linki do tych miejsc w opisie.

Dzisiaj skupię się na tu i teraz, ponieważ to 400. odcinek tego podcastu i z czysto zawodowego punktu widzenia, chcę Wam powiedzieć: Dziękuję! Gdy spojrzę sobie na ilość czasu, który zaangażowałem to liczba zbliża się do pół miliona minut! 7820 godzin. Zaczynało się jako hobby, a teraz podcasty są moją główną rzeczą, biznesem i nadal – ogromną miłością. Przez te 400 odcinków minęło 30 pełnych kwartałów. 30 przeglądów życia i biznesu. Niezliczona ilość wniosków, wątpliwości,

porażek i sukcesów dotyczących tego podcastu. Co najmniej 3 razy chciałem to rzucić w cholerę, ale wytrzymałem i kilka dni po tych kryzysach pojawiał się ktoś lub coś dawało mi jasny sygnał — widzisz? To tylko przystanek w długiej podróży.

I chyba to najbardziej lubię w biznesie i tworzeniu treści — że on i one mnie zmieniają jako człowieka. Jeśli wierzyć bliskim i też sporo od Was takich sygnałów dostaję, zmieniają w tę dobrą stronę.

Ja bardzo w życiu doceniam retrospekcję i wdzięczność. Jeżeli wierzyć talentom Gallupa, to właśnie talent Naprawiania jest moim najważniejszym i faktycznie nauczyłem się z niego korzystać w życiu. Dlatego tak cenię informację zwrotną i tak za nią dziękuję także Wam. Za każdym razem, gdy słuchacz, słuchaczka, czytelnik lub czytelniczka przysłała wiadomość lub pisze do mnie w inny sposób.

I dlatego właśnie chcę Wam pokazywać wartość w technologicznym świecie. Nagrywać odcinki o mnie, a nie opasłych książkach i radach oderwanych o życia zwykłych ludzi. Nie wiem czy to kogoś interesuje, ale wierzę że liczby nie kłamią, a kiedy ktoś z Was pisze, że po prostu coś, nawet mała sprawa, co usłyszał lub przeczytał ode mnie mu/jej pomogło — nie ma lepszej nagrody. Wiercie mi na słowo.

Wracając do nawyków i rutyn, to moja relacja z nimi przeszła chyba wszystkie fazy. Od zniewolenia — gdzie próbowałem jednocześnie wyrabiać 10 nawyków, prawie przez to zbankrutowałem, straciłem niejedną pracę, aby potem zorientować się, że pieprzę głupoty. Najpierw sobie, potem ludziom.

Była też faza całkowitego ich odrzucenia i w sumie dobrze na tym wyszedłem, ponieważ podchodząc do tematu całościowo — jak do życia z jego wszystkimi fundamentami — w końcu zrozumiałem, że chodzi w tym o celowość. A nie o ilość i rozmaite aplikacje do budowania nawyków. One są kompletnie niepotrzebne, jeżeli skupiacie się tylko na nich. Na odznaczeniu w nich czegoś, bez wiedzy o tym, po co w ogóle tego czegoś potrzebujecie. One także mogą być super przydatne, ale tak samo przydatna będzie kartka papieru czy tablica w pokoju. Serio, jeżeli kierunek jest właściwy, narzędzie traktujemy wtórnie, co nie oznacza, że ono nie może nam uprościć życia.

W końcu zrozumieliśmy, że nie ma jedynej słusznej drogi prowadzącej nas do wyrobienia nawyku. Ani ilości godzin. Tak, wiem, że mądre książki mówią co innego.

Sprawdziłem, niech mówią dalej. Tak samo, jak nie ma idealne dla wszystkich sprzętu czy aplikacji. Powtórzę raz jeszcze: Jeżeli ktoś mówi Wam inaczej — kłamie.

Mój i mojej żony sposób życia — jest nasz. Ty masz swój i one mogą się wzajemnie inspirować, bez wchodzenia komuś z buta w życie i mówienia: Ten komputer zmieni Ci świat, zegarek zrzuci za Ciebie kilogramy, a aplikacji zanotuje progres i sprawi, że poprawi się twój sen. Nie sprawi.

W wyrabianiu nawyków i budowaniu trwałych, skrojonych i wymierzonych w długie dekady, a nie jeden rok rutyn kluczowa jest jedna sprawa: Obserwacja tego, jak one z nami działają i my z nimi w czasie. Może się bowiem okazać, że przykładamy drabinę do złej ściany, np. kopiując kogoś, zamiast skupić się na naszych rzeczach i potrzebach.

Jak tu może pomóc technologia? No właśnie tak, że umiejętnie wpleciona w życie może nam pomóc łatwiej zrozumieć naszą aktualną sytuację. Prosty przykład — zdrowie. Nawet na poziomie tej aplikacji systemowej od Apple, co nie?

Ona tam dzięki integracjom z Apple HealthKit zbiera dane o nas. Z zegarka, z wagi, z innych aplikacji tak? No i super, ale próbowaliście tam kiedyś wejść (najlepiej robić to też regularnie, np raz na miesiąc) i zrozumieć o co w tych danych chodzi i co z nich wynika? Ja to wielokrotnie Apple zgłaszałem i mam nadzieję, że to poprawią w przyszłości. Póki co są na szczęście aplikacje zewnętrzne, które w sposób czytelny, ładny i przejrzysty wyjaśniają mi np jak wpływa ilość i intensywność moich treningów na sen długość snu w konkretnej jego fazie? Co to znaczy, jak mogę sobie pomóc po tej czy innej jednostce treningowej itd itp.

Jedną z nich jest, odkryty przeze mnie niedawno, Gentler Streak – idealny przykład, że czasami systemowe nie wystarcza, bo dane muszą być dobrze prezentowane. Pancerne nawyki to świadomość danych, która pomaga nam dobrze ukierunkować nasze działania.

W tej aplikacji macie to wszystko podane turbo czytelnie a dodatkowo pomaga Wam trzymać rękę na pulsie - czasami dosłownie. Jest bardzo dobrze napisana — takie State of The Art platformy iOS i pozostałych, na które jest dostępna. Nic tam nie odznaczacie, nie musicie się w ogóle przejmować czy coś jest tam zaczytane

czy nie. Ona serio robi dobrze jedną rzecz — pomaga Wam zrozumieć Wasz stan zdrowia i samemu wyciągnąć wnioski.

Lubię takie projekty, bo nie próbują udawać pięciu innych aplikacji, ale skupiają się na rozwiązaniu konkretnego problemu.

Napisałem do nich z pytaniem, czy możemy coś dla Was w ramach współpracy ugrać. Mam zatem dwie roczne licencje, które rozlosuję pomiędzy osoby, które napiszą do mnie na kontakt@boczemunie.pl i podzielą się swoją historią dotyczącą tego, jak — ale konkretnie — w ostatnim roku technologia im pomogła. Na zgłoszenia macie czas do końca lipca. Wybiorę subiektywnie, ale nie będę kierował się długością maili a kreatywnością bijącą z tych historii. Czasami może to być prosta rzecz, więc nie komplikujcie na siłę. To widać!

Co konkretnie możesz zrobić w te wakacje dla siebie, a przy okazji czerpać fan z technologii?

Po pierwsze zrób przegląd zdrowia — spróbuj zrozumieć co mówią dane, np korzystając z Gentler Stream, albo systemowego Zdrowia, albo zapytaj lekarza o to. Zrób badania krwi, może warto ustawić sobie przypomnienia o lekach (nawet witaminach) albo zacząć spacerować na dłuższym dystansie? Nie od razu trzeba być atletą, pamiętajcie! Mikronawyki mają potężną siłę. O sile takich prostych czynności, jak choćby spacer, pisałem w jednym z wydań newslettera. Link w opisie.

Po drugie zrób przegląd cyfrowego życia: subskrypcje, aplikacje, dysk, społecznościówki, obserwowani ludzie, maile itd. Jak to mądrze zrobić i nie zwariować mówiłem w 398., 368., 347. i 307. odcinku.


Po trzecie — usiądź i przejrzyj swoje zdjęcia w telefonie, bo pewno coś tam nim fotografujesz. Jeżeli korzystasz ze Zdjęć Apple to ustaw sobie widok miesięczny. Tak łatwiej zobaczysz co było najbardziej intensywne na miniaturkach w danym miesiącu i kwartale. Jeżeli żyjesz w związku zróbcie to razem. To proste i kapitalne ćwiczenie pokazuje nam czarno na białym, jak przeżyliśmy ostatnie trzy miesiące, pół roku czy rok. Nie ocenia, pokazuje zapamiętane chwile.

Po czwarte – podsumuj budżet. Bez względu na wynik. I tak go na etapie podsumowania nie zmienisz. Pogadacie o tym, szczerze. To nie są łatwe rozmowy, ale mogą być pierwszym krokiem do czegoś większego.

W końcu po piąte – zerknij na odkładane na później teksty, podcasty, filmy, seriale, książki. A może po prostu masz je gdzieś a myśl o tym, że wypada je nadrobić tylko zajmuje Ci głowę? Ale wiesz, że przycisk Usuń może rozwiązać tę sprawę od razu? Czasami nawet to, potrafi zdziałać cuda.

Uważnego lata życzę kochani! Słyszemy się za tydzień. Bo czemu nie?

[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]