

OGARNIACZ

Adrian Wawrzyczek

OGARNIACZ

Opanuj swoją codzienność

Wydawnictwo WAM

”

*Bóg cię stworzył bez ciebie,
lecz nie zbawi cię bez ciebie.
Ty nic nie możesz bez Boga,
choćbyś chciał. On
znów nic nie chce
bez ciebie, choć może.*

św. Ignacy Loyola

”

W DRODZE PO SZCZĘŚCIE TERAŹNIEJSZE I WIECZNE!

Ta książka nie sprzedaje ci recepty na lepsze życie, które osiągniesz w magiczne 30 dni, choć dzięki zawartym w niej metodom dość szybko możesz poczuć poprawę i dojść do wniosku, że tak się jednak stało. Nie pokaże ci również, jak błyskawicznie odnieść spektakularny sukces (choć jego definicja jest wyjątkowo pojemna i zawsze indywidualna, nie sądzisz?), ale niewykluczone, że cię do niego doprowadzi.

Wreszcie nie poda ci gotowych rozwiązań, a jedynie pokaże, że małe i proste zmiany w codziennym życiu mogą dokonać prawdziwej rewolucji. Może również zainteresuje cię tematyką rozwoju osobistego, który nie ucieka się do praktyk zapożyczonych z filozofii czy religii Wschodu, a głęboko czerpie z bogactwa oferowanego przez chrześcijaństwo. I zachęci do jej dalszego zgłębiania według twoich własnych potrzeb.

Przed dalszą lekturą powinienś także wiedzieć, że żaden ze mnie psycholog czy teolog. Z wykształcenia jestem dziennikarzem, a większość życia zawodowego przepracowałem, opisując niezwykle barwny i emocjonujący świat piłki nożnej – mojej największej pasji. Skąd zatem pomysł na napisanie książki z nurtu psychologii i duchowości? To moja odpowiedź

(a jednocześnie obiecany Bogu wyraz dziękczynienia) na uzdrowienie mnie z przewlekłej depresji, która ostatecznie przestała mnie nękać po przyjęciu Komunii Świętej w tej intencji podczas letnich rekolekcji Domowego Kościoła i wzmożonych modlitwach kilku wspólnot z całej Polski. Otrzymanie od Boga nowego życia sprawiło, że musiałem dokonać wielu zmian w mojej codzienności, by nie zaprzepaścić tak wspaniałej szansy. Poruszane w książce tematy są zatem przetestowanym przez mnie zestawem narzędzi, które sprawdzają się jako skuteczna profilaktyka antydepresyjna.

Jest to więc książka-świadeństwo z mojej walki o szczęśliwe życie. Szczęśliwe, ale... nie idealne. Wciąż zdarzają mi się gorsze dni, nadal nie wszystko, o czym napisałem, udaje mi się wcielać w życie. Są sprawy, nad którymi ciągle muszę i chcę mocno pracować. Z tego powodu wielokrotnie w trakcie pisania zastanawiałem się, jakie mam prawo do udzielania rad innym osobom, skoro tak wiele jeszcze pracy przed mną. Czy mogę w ogóle nauczać, kiedy zamiast kierunkowego wykształcenia posiadam jedynie wiedzę zdobywaną po godzinach mojej pracy zawodowej? Z odpowiedzią przyszły mi słowa wybitnego pisarza chrześcijańskiego Petera Kreefta, który w książce *Zanim odejdę* pisze tak: Kim jestem, żeby doradzać innym, skoro sam potrzebuję rad? Czyż to nie hipokryzja? Nie, ponieważ zacznę od rzeczy, o której wiem, że jest potrzebna wszystkim – od absolutnej uczciwości. Moja rada jest następująca: przyznajcie, że potrzebujecie rady. Szczerość i pokora to niemal to samo. Ale kim jestem, że mogę tak mówić? Czyżby jakimś ekspertem uniżoności? Czy można być

dumnym ze swej pokory? Bynajmniej. Ale gdyby zabroniono nam nauczać lub słuchać nauk, zanim nie będziemy żyć ich treścią, bylibyśmy wszyscy głusi i niemi. Kim jestem, by dawać rady? Jestem taki jak wy.

Uczciwie więc przyznaję, że w codzienności nie wszystko wychodzi mi tak jak powinno i w wielu sytuacjach sam potrzebuję rad od innych osób. Mam świadomość tego, że podjąłem próbę nauczania treści, którymi sam jeszcze nie do końca żyję. Ale wiem, że działają – niektóre z nich już wniosły wiele dobra do mojego życia, inne być może zaowocują w późniejszym czasie. Wierzę, że będą pomocne także dla ciebie. Dlatego zachęcam, byś zechciał skorzystać z moich rad. Bo jestem taki jak ty.

Bez nich nie byłoby tej książki

Na koniec wstępu pragnę podziękować osobom, które przyczyniły się do ukazania tej książki. Przede wszystkim mojej żonie. Justyna zawsze, bez względu na to, czy w zdrowiu, czy chorobie, jest dla mnie silnym wsparciem, partnerką, z którą mam zaszczyt przeżywać życie ziemskie i z którą – w co głęboko wierzę – będę żył wiecznie w Domu Boga Ojca.

Dziękuję moim córeczkom, Antosi i Zuzi, za wyrozumiałość (niełatwą przecież dla siedmiolatki i trzylatki) w chwilach pod tytułem „tata teraz nie może, bo pisze książkę”, a także za ich dziecięcy entuzjazm – źródło mojej

inspiracji i niezawodny generator uśmiechu. Dziękuję także rodzicom i teściom za wsparcie i opiekę nad dziećmi w chwilach, gdy uciekałem od świata, by pisać.

Dziękuję wszystkim modlącym się o moje uzdrowienie – Wspólnocie Niosących Chrystusa „Osioł”, Wspólnocie Zacheusz, Wspólnocie Domowego Kościoła, a także Wspólnotom: Diakonia Świętej Rodziny, Głos Pana i Głos na Pustyni. I Marcinowi Jakimowiczowi z „Gościa Niedzielnego”, który sporą część tego wsparcia modlitewnego dla mnie zorganizował. Podziękowania także dla Kamy i Bartka z Wydawnictwa WAM, którzy uwierzyli w mój projekt książko-plannera nawet bardziej niż ja. Współpraca z wami była wyłącznie przyjemnością.

Przede wszystkim jednak dziękuję Panu Bogu. Za doskonale zaplanowanie mojego życia i *Ogarniacza*, który przygotowałem na Jego większą chwałę!

JAK KORZYSTAĆ Z OGARNIACZA

Dlaczego *Ogarniacz*?

Zanim przejdę do wskazówek ułatwiających korzystanie z Ogarniacza, wyjaśnię ci, co kryje się pod tą nazwą. Odkąd pamiętam, zawsze miałem w zwyczaju zadawanie sobie pytania: „Jak ogarnąć?”. Wprawdzie w dzieciństwie był to mniej współczesny zwrot: „Jak to zrobić?”, ale w gruncie rzeczy chodzi przecież o to samo. Od zawsze interesowało mnie działanie poprzedzone planowaniem i analizowaniem tego, jak coś działa, jak powinno działać lub być wykonane.

To pytanie szczególnie nabrało znaczenia, kiedy zachorowałem na depresję i nagle przestałem ogarniać całe moje życie. Wtedy zainteresowałem się psychologią i rozwojem osobistym, w efekcie czego założyłem bloga jakogarnac.pl, na łamach którego do dzisiaj dzielę się moimi spostrzeżeniami na temat ogarniania rzeczywistości.

Choroba – mój niechciany, ale bardzo pouczający towarzysz – nauczyła mnie, że zdecydowanie łatwiej, przyjemniej i z lepszymi efektami idzie się przez życie, gdy jest ono dobrze zaplanowane. Dobrze, czyli z uwzględnieniem nie tylko aktywności zmierzających do osiągnięcia

wyznaczonych celów, ale również czasu na modlitwę, odpoczynek czy budowanie relacji z innymi osobami. Dobry plan na życie ogarnia bowiem każdą jego przestrzeń i potrzebę: prywatną, zawodową, fizyczną, psychiczną i duchową – wszystkie maxi i mini sprawy. I dlatego właśnie nadałem *Ogarniaczowi* formę książko-plannera, która ma za zadanie ułatwić wdrożenie w życie takiego planu.

Zrozumiałem również, że pewnych spraw nie da się samemu ogarnąć. Może to zrobić jedynie łaska Boża i Duch Święty. Dlatego tak bliskie są mi słowa popularnej w kręgach charyzmatycznych pieśni: „Niech nas ogarnie łaska Panie Twa, niech Duch Twój Święty dotknie nas.” Niech te dwa wersety towarzyszą ci w dalszej lekturze *Ogarniacza* i każdej codziennej czynności. Niech przypominają o konieczności uciekania się do Parakleta, bo przecież nikt (...) nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: «Panem jest Jezus» (1 Kor 12,3b). A bez uznania Jezusa za osobistego Pana i Zbawiciela, nic nie możemy uczynić (J 15,5).

Jak ogarniać *Ogarniacza*?

Ogarniacz składa się z 12 tematycznych rozdziałów, które przedstawiają najważniejsze moim zdaniem strategie ogarniania rzeczywistości. Mam nadzieję, że zawarta w nich treść zachęci cię do samodzielnego poszerzenia wiedzy. Jeśli nie, stworzona przeze mnie „pigulka” wystarczy, byś na jej podstawie osiągnął zadowalające efekty. Każdy rozdział zawiera po 3 ćwiczenia związane

z tematem rozdziału. Czy trzeba je wykonywać? Oczywiście, że nie. W końcu to twój *Ogarniacz* i strony przeznaczone na ćwiczenia możesz wykorzystać po swojemu. Gorąco jednak zachęcam cię do przeprowadzenia tych ćwiczeń, gdyż są bardzo pomocne we wprowadzeniu w życie proponowanych przez mnie zmian. W dziedzinie rozwoju osobistego (a także na wielu innych płaszczyznach) teoria pozbawiona ćwiczeń przynosi bowiem mizerne efekty.

Jeśli zdecydujesz się na przeprowadzenie ćwiczeń, pamiętaj o radzie św. Ignacego Loyoli, jakiej udzielił w *Ćwiczeniach duchownych*: *Bardzo pomoże to komuś, kto podejmuje i odprawia ćwiczenia, jeśli wejdzie w nie wielkodusznie i z hojnością względem swego Stwórcy i Pana i złoży Mu w ofierze całą swą wolę i wolność tak, aby boski Majestat postęgiwał się zgodnie ze swą najświętszą wolą zarówno jego osobą, jak i wszystkim co posiada.*

Z kolei część plannerowa składa się z **12 widoków w układzie miesięcznym**, a każdy „miesiąc” posiada po **5 widoków w układzie tygodniowym** i stronę z tak zwanym **trackerem nawyków**, który umożliwi ci łatwą kontrolę regularnego wprowadzania oczekiwanych zmian.

Słowo „miesiąc” celowo wziąłem w cudzysłów, ponieważ w *Ogarniaczu* nie znajdziesz standardowych kalendarzy. Co to oznacza? Sam możesz zdecydować, kiedy rozpocząć i kontynuować ogarnianie. Miesiące i dni tygodnia możesz wpisać według twoich preferencji, więc nie musisz

obawiać się, że jakieś strony przestaną być aktualne (jak w przypadku większości dostępnych na rynku zwykłych kalendarzy). Nie musisz czekać do 1 stycznia, by zacząć z niego korzystać. Możesz też dowolnie przedstawiać miesiące i jeśli w maju wybierasz się na wakacje, wstaw w jego miejsce czerwiec. Pełna dowolność!

Każdy widok tygodniowy jest wzbogacony inspirującym cytatem, dopasowanym do tematyki danego rozdziału, i ma wydzielone następujące bloki:

- **priorytety** (3 najważniejsze zadania w ciągu dnia)
- **wdzięczny za** (bo codziennie są powody do tego, by dziękować Bogu za Jego wspaniałe łaski, a wdzięczność... może działać cuda, o czym przeczytasz w poświęconym jej rozdziale)
- **miernik spożycia wody** (szklanki)
- **miernik samopoczucia** (bużki)
- **tracker modlitwy** (3 checkboxy odpowiadające trzem porom dnia)

Poza tym *Ogarniacz* zawiera również sporo miejsca na notatki (strony w kropki doceniane nie tylko przez fanów planowania za pomocą metody *bullet journal*), które możesz wykorzystać, jak tylko zechcesz. Na końcu książki znajdziesz również zakropkowane strony z perforacją – przydadzą się, gdy zechcesz podzielić się z kimś swoim genialnym pomysłem lub radą.

Czy kolejność czytania rozdziałów ma znaczenie? Nie i... TAK! Nie, bo każdy z nich jest samodzielnym bytem, a wdrożenie w życie wskazówek w nim zawartych też przyniesie ci korzyści. Tak, bo wskazówki, jak organizować i planować, znajdują się dopiero w ostatnim rozdziale, a zadaniem wcześniejszych jest uświadomienie tego, co przy planowaniu warto wziąć pod uwagę. Poza tym każdy kolejny rozdział wywodzi się z poprzedniego. Sugeruję zatem przeczytanie najpierw wszystkich rozdziałów po kolei, a dopiero potem pełne korzystanie (w tym wykonywanie ćwiczeń) z nich podczas codziennej pracy z *Ogarniaczem*.

SLOW LIFE. ZWOLNIJ, BY BARDZIEJ CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM

Raport „Data Never Sleeps 4.0” przeprowadzony przez firmę analityczną MarketsandMarkets w 2016 roku pokazuje, co dzieje się w internecie w ciągu 60 sekund. W każdej minucie internauci publikują ponad 400 godzin nowych materiałów wideo w serwisie YouTube, udostępniają ponad 216 000 zdjęć na Facebooku, wysyłają prawie 10 000 tweetów zawierających emotikony, a treści instagramowe lajkowane są prawie 2,5 000 000 razy!

Nie trudno zgadnąć, że te liczby wzrastają każdego dnia. Nic dziwnego, że wraz z ogromnym postępem technologicznym pojawiły się też nowe jednostki chorobowe, jak na przykład Syndrom FOMO (ang. Fear Of Missing Out), czyli chorobliwy lęk przed tym, że coś nas omija. Wyraża się on między innymi kompulsywnym sięganiem po smartfona, by odczytać nowe posty na ścianie Facebooka, Twittera czy sprawdzić skrzynkę poczty elektronicznej.

A to tylko kilka danych ze świata wirtualnego, który nazywany tak może być jedynie umownie, bo przecież już dawno dla wielu ludzi całkowicie zespolił się z rzeczywistością. Zresztą, nie trzeba uciekać się do nowoczesnej

elektroniki, by poznać właściwości zbyt szybkiego życia. Każdy z nas jest jego uczestnikiem, bo nawet jeśli udaje nam się żyć wolniej, to reszta świata pędzi w coraz szybszym tempie, wywierając na nas presję. Wymaga się od nas tego, byśmy przychodzili do pracy wcześniej, zostawiali w biurze po godzinach, a najlepiej dodatkowo część swoich obowiązków wykonywali także w domu (co gorsza, trudno oprzeć się wrażeniu, że większość absolutnie pilnych projektów „na wczoraj” ma tak naprawdę niewielkie znaczenie i często wynika jedynie z widzimisię naszego zwierzchnika). Podróż środkami komunikacji? Też najlepiej pogapić się wtedy w świecący ekran laptopa czy telefonu, bo przecież czas to pieniądz i nie można go zmarnować...

A jeśli powoli zaczynasz czuć, że brakuje ci na to wszystko sił? Odpal sobie motywującego audiobooka i wypij „energetyka”, by dodać ci skrzydeł. Jeśli to nie pomaga, zatrudnij coacha, odbądź absolutnie niezbędne kursy, a znów staniesz się produktywny i potrzebny światu według szkodliwych zasad, które sprzedaje się nam na Czerwonego Kapturka. Trudno znaleźć kogoś, kto nie zna tej bajki, a jednak wciąż każdego dnia dajemy się nabrać wilkowi przebranemu za miłą i niegroźną babcię.

Powyższy opis wcale nie dotyczy jedynie pracowników tych wręcz mitycznie bezdusznych korporacji. Jeśli twoją pracą jest zajmowanie się gospodarstwem domowym i wychowywanie dzieci lub nauka w szkole czy studio-wanie, również możesz być osobą nieustannie zabieganą. Zmienia się tylko rodzaj obowiązków i warunki, do których

musisz się dostosować. Zasada „szybciej, lepiej, więcej” może działać wszędzie tam, gdzie na to pozwolisz i nie zadecydujesz o zmianie.

Slower life, faster happiness

Zmiana jest konieczna, bo taki stan zapewnia miejsce dla zbyt wielu rzeczy, za to o wiele za mało na modlitwę i rozwój duchowy. Autentyczne chrześcijaństwo wymaga, by poświęcić Bogu czas. I nie może to być resztką twojego czasu ani taki, który uważasz za zmarnowany. Czas poświęcony Bogu powinien być wyczekiwany i planowany, to nie kolejny obowiązek, ale „odżywka” dla twojej duszy, która naprawdę doda ci sił. Znalezienie go musi stać się nowym priorytetem, a potrzeba wdrożenia tego w życie jest tym pilniejsza, im dłużej prowadzi się życie na najwyższych obrotach.

Pozytywnych efektów zwolnienia życiowego tempa jest tak wiele, że mogą rzecz jasna doświadczyć ich także wyznawcy innych religii czy ateści. Zakładam jednak, że skoro sięgnąłeś po chrześcijańskie narzędzie rozwoju osobistego, jakim jest przecież *Ogarniacz*, wiara w Jezusa Chrystusa jako osobowego Pana i Zbawiciela musi być ci choć trochę bliska. Dlatego proszę, byś spróbował wykonywać wszystkie zaproponowane ćwiczenia. Także te, które ściśle wiążą się z modlitwą i wiarą katolicką. Dzięki temu stworzysz sobie wszystkie warunki potrzebne do tego, by w pełni doświadczyć pozornie paradoksalnej zależności, według której wolniejsze tempo życia jest szybszą drogą do szczęścia niż wszędobylska nadaktywność.

Jak zatem zwolnić tempo? Warto przyjrzeć się postawie Jezusa Chrystusa, który także w tej kwestii może być naszym wzorem do naśladowania. Zbawiciel, choć działał w świecie diametralnie innym od naszego, również nie narzekał na brak zajęć. Często jednak udawał się w miejsca ustronne, by oddawać się modlitwie. Dopiero potem wracał do świata, który miał wobec niego niezliczone oczekiwania. To niezwykle cenna wskazówka, bo pokazuje, że nie musimy decydować się na życie pustelników, by złapać głębszy oddech i nabrać sił do mierzenia się z codziennymi trudami. Skoro jednak Syn Boży, żyjąc przecież niezwykle intensywnie, potrzebował takich chwil odosobnienia, my też nie powinniśmy z nich rezygnować.

Odkryj własne slow life

Pierwszym krokiem do odnalezienia własnego sposobu na slow life, jest uświadomienie sobie pędu własnego życia oraz potrzeby zwolnienia. Bez tego trudno będzie ci wdrożyć jakikolwiek długofalowy pomysł na zmniejszenie tempa. Oczywiście w życiu każdego człowieka może wydarzyć się coś, co Bóg spróbuje wykorzystać, by przypomnieć, że szalony pęd zazwyczaj prowadzi na manowce. Sam jestem tego przykładem. Depresja, na którą zachorowałem, była dla mnie bolesnym, ale skutecznym przebudzeniem. Jestem przekonany, że gdybym wcześniej wiedział, że to wolniejsze, a nie szybsze życie prowadzi do szczęścia, nigdy nie odważyłbym się tak bardzo podkręcać tempa.

Na szczęście takie momenty olśnienia mogą być też mniej bolesne. Wspaniałym rozwiązaniem są choćby wyjazdowe rekolekcje. Kilka dni spędzonych za murami klasztoru czy domu rekolekcyjnego, gdzie zamiast zgiełku świata i bodźców audiowizualnych dominują cisza i modlitwa, to sprawdzony sposób na otwarcie oczu. W takich warunkach serce szybko upomni się o zwolnienie tempa i wsłuchanie się w jego głos. Mimo że zawsze gorąco polecam metodę rekolekcyjną, zaliczam ją jednak bardziej do terapii wstrząsowych, bo nie stanowi elementu codziennego życia.

Jeśli kiedykolwiek miałeś okazję być na rekolekcjach, kursie chrześcijańskim, pielgrzymce czy innym duchowym wydarzeniu, pewnie doświadczyłeś tego, że powrót do codzienności prędzej czy później okrada cię z jego owoców. Zapał gdzieś ulatuje, postanowienia idą w zapomnienie, a miejsce wyciszenia szybko zajmuje nadaktywność. Dzieje się tak dlatego, że rekolekcje wprowadzają ładując duchowe akumulatory, ale my działamy jak... smartfony – potrzebujemy codziennego ładowania, a nie podłączania do prądu zaledwie kilka razy w roku (a przecież taka statystyka, jeśli chodzi o rekolekcje i tak jest niezłym osiągnięciem!). Jak zatem doładowywać się każdego dnia?

Więcej na ten temat przeczytasz w kolejnych rozdziałach poświęconych uważności i modlitwie. W tym miejscu jedynie przybliżyłam główne założenia, które ściśle wiążą się z koniecznością regularnego sprawdzenia czynników rozładowujących

mentalno-duchowe baterie. To jest krok drugi do życia w wolniejszym, bardziej naturalnym tempie. Kiedy już uświadomisz sobie, w jakiej gonitwie żyjesz, warto, byś poszukał przyczyn takiego stanu rzeczy. Co ważne, grono energetycznych wampirów znajduje się w tobie, a nie w świecie zewnętrznym. Ostatecznie przecież to ty decydujesz, któremu z nich pozwolisz na wysysanie energii poprzez popychanie do nadaktywności. Kiedy jednak nie jesteś świadomy ich działania, bezwolnie podążasz za ich zwodniczym głosem.

Takim wampirem może być brak asertywności, kompleksy, porównywanie się z innymi ludźmi czy po prostu żądza posiadania. Te przykłady stanowią oczywiście tylko niewielki wycinek całości tego szkodliwego grona, ale trud zlokalizowania przyczyn jesteś w stanie podjąć tylko ty sam – poprzez zrozumienie i analizowanie własnych myśli, emocji, postaw i zachowań. Kiedy to uczynisz i dobierzesz ładowarkę odpowiednią do przyczyny ubytków energii, znajdziesz się już o krok od znalezienia własnego sposobu na slow life.

Nawyki ratujące życie

Jak wspominałem, o duchowo-modlitewnych sposobach ładowania wewnętrznej baterii przeczytasz w dalszych częściach *Ogarniacza*. Teraz jednak chciałbym cię zapoznać ze świecką metodą, opracowaną przez Hala Elroda na jego własny użytek i spopularyzowaną w książce *Fenomen poranka. Jak zmienić swoje życie*. Dzięki tej metodzie udało mu się wydostać z długów i depresji. Zaproponowany przez niego

program zmiany sposobu życia składa się z 6 kroków, których wdrożenie może być łatwe i bardzo przyjemne. Od pierwszych liter angielskich nazw każdego z nich Elrod utworzył skrót SAVERS, który można rozumieć jako ratujące życie nawyki. Składowe tego skrótu to *Silence* (Cisza), *Affirmations* (Afirmacje), *Visualization* (Wizualizacje), *Exercise* (Ćwiczenia fizyczne), *Reading* (Czytanie), *Scribing* (Pisanie).

Jeśli zastanawiasz się nad tym przerażającym zwrotem w tytule książki Elroda „fenomen poranka”, to zła informacja jest taka, że według autora poranek trzeba niestety rozumieć dosłownie. Jego zdaniem wymienione wyżej nawyki powinno się praktykować wcześniej rano, co – jeśli jesteś śpiochem jak ja – raczej cię nie ucieszy. Zachęcam jednak, byś chociaż wypróbował metodę SAVERS, bo dobra informacja jest z kolei taka, że na każdy z nawyków z tego zestawu możesz poświęcić zarówno 10 minut, jak i 60 sekund. W tym drugim przypadku chodzi o skrócenie snu o zaledwie 6 minut, co nie jest aż tak ogromnym poświęceniem nawet dla fanów popularnej zasady „zaraz wstanę z łóżka, jeszcze tylko pięć minutek”.

Druga dobra informacja jest taka, że SAVERS, praktykowane jako następujące po sobie czynności, świetnie działają także w każdej innej porze dnia. Wystarczy wygospodarować sobie dogodny czas, w którym można zająć się nimi na serio. Mimo to zgodzę się z intuicją Hala Eldroda, że gdybym zawsze stosował SAVERS od razu po przebudzeniu, efekty mogłyby być jeszcze lepsze. Dobrze pamiętam, jak poranne zrywanie się z łóżka na roraty czy do ulubionych zajęć (piłka nożna!)

we wczesnych latach szkolnych dawało mi pozytywne kopa energetycznego na cały dzień. Dopiero okres zintensyfikowanej nauki w szkole średniej i na studiach spowodował u mnie przejście na nocny tryb życia, który uważam za jedną z głównych przyczyn moich kłopotów zdrowotnych.

Głęboko wierzę, że kiedyś uda mi się całkowicie powrócić do rozpoczynania dnia od ulubionych, pokrzepiających ducha i odżywiających psychikę zajęć. Na razie pozostaje mi cieszyć się z efektów praktykowania zmodyfikowanego i uduchowionego SAVERS w innych porach dnia. Dlaczego zmodyfikowanego? Bo ciszę rozumiem jako uświadamianie sobie obecności Boga, a afirmację jako modlitwę za otrzymane od Niego łaski. Wizualizację praktykuję jako wyobrażanie sobie dobra, które może mnie spotkać, a ćwiczenia fizyczne to połączenie kilku najprostszych ćwiczeń znanych ka demu z zajęć WF-u. Czytam Pismo Święte, artykuły lub książki z kręcących mnie dziedzin, a zapisuję refleksje zrodzone podczas wcześniejszej lektury czy modlitwy.

Polecam taki zestaw – u mnie działa bardzo dobrze. Podobnie jak poranne SAVERS na modłę Hala Elroda u tysięcy ludzi z całego świata, żyjących według koncepcji „Miracle Morning”. Ale jeszcze bardziej zachęcam cię do znalezienia własnego zestawu nawyków ratujących życie, bo SAVERS to nic innego, jak czas poświęcony samemu sobie, polegający na złapaniu kontaktu z własnym wnętrzem oraz ciałem i zaaplikowanie im odżywiającego, energetyzującego „pokarmu”.



Data



TRACKER
NAWYKÓW

Wpisz nawyk, nad którym chcesz pracować

	1	2	3	4	5				
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

	1	2	3	4	5				
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

	1	2	3	4	5				
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35



					1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

					1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

					1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35



KIERUNKOWSKAZ
TYGODNIA

We współczesnym świecie nasz Nieprzyjaciół skupia się
na trzech rzeczach: hałasie, pośpiechu i tłumie.
Jeśli tylko zdoła utrzymać nas wokół »dużo«
i »wiele«, może być zadowolony.

Max Lucado

PRIORYTETY

WDZIĘCZNY ZA

PN	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
WT	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
ŚR	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
CZ	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
PT	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
SB	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐
ND	☐					☐	
	☐						☐
	☐						☐

NOTATNIK

A M
D G

NOTATNIK

A M
D G

ĆWICZENIE

ODPREŹ SIĘ

Zatrzymaj się na kwadrans. Pobądź w tym czasie sam ze sobą i zastanów się, z jakich aktywności mógłbyś zrezygnować. Może podejmujesz się czegoś, tylko dlatego, że ktoś tego od ciebie oczekuje? A może sam zmuszasz się do robienia czegoś, co nigdy nie komponowało się z głosem twojego serca? Poszukaj i znajdź swoją drogę do życia bardziej slow.

A series of horizontal dotted lines for writing.