



**POLUBIĆ
PONIEDZIAŁKI**

MICHAŁ NIEWĘGŁOWSKI



POLUBIĆ
PONIEDZIAŁKI

czyli
bliżej siebie
nie tylko w weekendy

zwierciadło

**Publikacja jest kompatybilna z aplikacją Intu.
Łączenie lektury z doświadczeniem medytacyjnym
oferowanym w aplikacji stanowi cenne uzupełnienie.**

Tu wpisz własny cytat (jeśli potrzebujesz):

Na początku dałem tutaj przeintelektualizowane podziękowania, coś o wdzięczności za wszystkie życiowe doświadczenia i tego typu slogany, ale tak naprawdę najbardziej dziękuję Sri Sri Raviemu Shankarowi, który powiedział mi kiedyś: „Nevermind, just relax”, oraz Tomkowi, Gosi i całej załodze z trzyletniej terapii grupowej w Fundacji Vitriol – to była niezła przygoda, co? I moim córkom za tworzenie Klanu Niewęglowskich i że są tak mądrze mądre.

WSTĘP

DOPIŚY POD KONIEC PISANIA

8

WSTĘP

KTÓRY TEŻ WARTO PRZECZYTAĆ

12

CZĘŚĆ 1

TY

18

CZĘŚĆ 2

PUŁAPKI

24

CZĘŚĆ 3

POSTAWY

38

CZĘŚĆ 4

MEDYTACJA

70

CZĘŚĆ 5

WSPIERACZE

82

CZĘŚĆ 6

PRZESZKADZACZE

122

CZĘŚĆ 7

TEMATY

128

CZĘŚĆ 8

PONIEDZIAŁEK

170

CZĘŚĆ 9

PRAKTYKA

176

CZĘŚĆ 10

LEKSYKON

186

CZĘŚĆ 1

CZĘŚĆ 2

CZĘŚĆ 3

CZĘŚĆ 4

CZĘŚĆ 5

CZĘŚĆ 6

CZĘŚĆ 7

CZĘŚĆ 8

CZĘŚĆ 9

CZĘŚĆ 10

WSTĘP DOPISANY POD KONIEC PISANIA

Gdy stawiałem ostatnią kropkę w tej książce, byłem w najlepszym, wydawało się, momencie dorosłego życia.

Pierwszy mój festiwal, Kazimiernikejszyn, który na początku organizowałem zupełnie sam, od pomysłu błakającego się po synapsach, po siedmiu latach wytrwałej pracy, pełnej zwrotów akcji godnych seriali na Netfliksie, sprzedawał się w tempie wskazującym *sold out* na miesiąc przed terminem – co wprowadziłoby całe przedsięwzięcie na zupełnie nową orbitę możliwości.

W tym samym czasie zacząłem, z Alkiem Pietrzakiem, fantastycznym młodym reżyserem, organizację kolejnego festiwalu, Big Festivalowski, w zamierzeniu mającemu być miksem całkowicie wyluzowanej zabawy i wspierających wartościowych treści.

Moja aplikacja z medytacjami Intu przepoczwarzała się w pełnowymiarowy produkt premium gotowy do wyjścia *global*.

Z dużym powodzeniem przystąpiłem do organizowania swoich nowych autorskich warsztatów Restfulness, co sprawiało mi wiele frajdy i zapowiadało się obiecująco pod względem finansowym.

A planowany od jakiegoś czasu wspólny kilkutygodniowy wyjazd z córkami na Seszele, dający nam przestrzeń na zatopienie się w swoim towarzystwie w otoczeniu oceanu i cykad, zyskał konkretną datę.

Było pięknie.

I wtedy przyszedł COVID 19.

Nie przybył równie malowniczo jak Wiedźmin w pierwszym opowiadaniu Sapkowskiego, przez Bramę Powroźniczą, ale dotarł i zresetował wszystko, nie pytając o zgodę. Obydwa festiwale, dotacje na aplikację, Seszele... Siedem lat pracy wyrzucone do kosza, ot, tak. Znacnie to, prawda?

Bez względu na to, czy kwarantanna miała sens, czy nie, bez względu na to, że owszem „czasy zarazy” nie były na miarę wojny, to cała ta sytuacja nosiła znamiona kryzysu. A każdy kryzys jest tyleż trudny, co cenny.

Dlaczego? Odziera z pozorów.

Można, na przykład, całe życie perorować o spokoju wewnętrznym, ale dopóki żyje się w cieplarnianych warunkach, jest to mało weryfikowalne. Każdy może powiedzieć wszystko. W sytuacji, gdy, powiedzmy, ktoś porysował ci ulubiony samochód albo oszukał wspólnik, lub zdradziła żona, to wtedy dopiero okazuje się, ile jest warte to całe powoływanie się na spokój płynący z jaźni i zgody na przepisy karmy.

Dlatego wtedy właśnie, podczas kwarantanny, w pierwsze ciepłe majowe dni, biorąc udział w Kursie Ciszy, online, medytując intensywnie przez parę dni, nurkując w głąb siebie, zadałem sobie takie pytania: czy ja w zasadzie sam lubię poniedziałki?, czy ja na pewno wiem, co to znaczy?, czy moje życie jest na tyle dobre, żeby definiować jego zasady dla innych?, czy jestem wiarygodny i z czystym sumieniem mogę dostarczyć czytelnikom wartościową książkę?

No bo, płynęły swobodnie szczere refleksje podczas jednego ze spacerów, skoro ze mną, twórcą festiwalu, z którego wspomnieniami karmią się uczestnicy jeszcze przez całe lata, moje córki, lat wtedy osiemnaście i dziesięć, nierzadko się nudzą, bo ich tata jest w swojej głowie zajęty wymyślaniem przyszłych wspomnień fanów swojego przedsięwzięcia...

Skoro tyle mojej codziennej uwagi konsumuje Twitter i pochłania analiza partyjnych wojen...

Skoro, kochając szelest liści i bezruch letniej ciszy, naraziłem się, tak bardzo głupio, na nawrót szumów usznych, wystawiając się na koncertowy hałas własnego festiwalu...

Czy to aby nie jest tak, że mam zajebiste projekty, ale nie za dobre życie?

(Nie, że jakieś historyczne projekty jak lot na Marsa Elona Muska – nieco mniejsze, a jednak na moją modłę, pełne przygód i ciekawych ludzi, dostarczające ich odbiorcom dobrych przeżyć i treści).

Czy robienie rzeczy, szukałem w sobie dalej, które się lubi, połączone z medytacją, pracą nad sobą i przyjazną postawą do życia wystarczą, by polubić poniedziałki? Aby w zgodzie na kompletność życia z jego słodko-gorzkiemi smakami, usypiać miękko i „dzieńdobrować” z uśmiechem? Nie czuć potrzeby odpoczynienia od własnego życia? Lajkowania memów „A może to wszystko rzucić i wyjechać w Bieszczady”?

Jak często lecimy pośpiesznym automatem, funkcjonując w mniejszej lub większej wygodzie, a jak często zadajemy sobie – szczere – pytania dotyczące naszego własnego życia?

Czy słucham własnych potrzeb? Czy umiem odróżniać te wspierające od nawykowych? Czy po spędzeniu czasu z dziećmi czuję się nasycony wzajemną obecnością, czy to raczej obopólna mieszanina zmęczenia i nudy? Czy żyję blisko samego siebie? Czy w życiu „nie ma co się pieścić i trzeba napierać”, czy może jest możliwość realizowania konkretnych, własnych planów dla siebie, a nie kosztem siebie? Czy „dzieje się” to prawdziwa

intensywność, czy po prostu nadmiar bodźców odciągający nas od intensywnego odczuwania spokoju wewnątrz? Czy dobra praca, bieganie dwa razy w tygodniu i weekendowe seriale dają mi poczucie głębokiego zadowolenia? Ile muszę osiągnąć, by cieszyć się życiem? Dlaczego nie zwracam już uwagi na kroplę deszczu płynącą po oknie albo gałęzie drzew kołyszące się na wietrze? Czy na to wszystko odpowiedzią jest: „Bo takie już jest życie”? Jak dobra jest strategia: „zajmę się tym wszystkim, jak postawię firmę na nogi / spłacę kredyt / dzieci się usamodzielnią”? Czy dają sobie prawo, by czuć się dobrze?

Tego typu pytania. Zadane z gotowością usłyszenia odpowiedzi. Czasem trudne, czasem całkiem łatwe.

Chcę Ci powiedzieć, Drogi Czytelniku, że podczas pisania tej niewielkiej książki, chcąc zachować autentyczność względem podejmowanego tematu, sam przeszedłem przemianę, dzięki której miękko zestroiłem się ze swoim głębszym, życiowym rytmem. Rytmem, z którym, wydawało się, płynąłem już wcześniej, a w gruncie rzeczy, odsłuchiwałem go tylko niekiedy jak ulubionej listy na Spotify, później wracając do ogarniania bieżącej mieszanej z wygodami i rozrywkami współczesności. Rytmem nadającym memu życia synchroniczności i możliwości uczestniczenia w normalnym, codziennym życiu bez oczywistego lub podskórnego napięcia w tle.

Nie będę cię mamił, że znajdziesz w tej książce gotowe recepty i rozwiązania, że dobre życie to życie, tylko fajne i miłe, że staniesz się jakiś po lekturze. Nie będę ci tutaj też sprzedawał twoich własnych marzeń.

Za to będziesz mieć szansę znaleźć się bliżej siebie, żyć swoje życie, wsłuchać się w swój własny rytm, własną melodię.

WSTĘP, KTÓRY TEŻ WARTO PRZECZYTAĆ

Prawie każdy z nas miał doświadczenie zderzenia z codziennością po powrocie z klasycznego urlopu, warsztatu medytacyjnego czy wyjazdu jogowego.

Już sam moment, kiedy jeszcze na wyjeździe pomyśleliśmy o powrocie do miasta, korków, zadań, wątków, dedlajnow, mętliku spraw i przedsięwzięć, nierzadko wywoływał w nas niechęć i opór przed powrotem. Przecież ja nie chcę tak znowu żyć, mówiliśmy sobie.

Kontrast między samopoczuciem na wyjazdach a codziennością wydawał się nie do zniesienia lub przynajmniej niepotrzebnym nieporozumieniem.

Aż do chwili, kiedy niepostrzeżenie znów wpadaliśmy w utarte tryby działania i przyzwyczajenie brało górę. W sukurs przychodziły nam dobrze znane nawyki, koleiny funkcjonowania. Wtedy zaczynaliśmy odliczać czas do kolejnego wyjazdu, uruchamiała się tęsknota za górami, morzem, festiwalem muzycznym czy medytacyjnym wyciszeniem.

Skąd ten kontrast? To zderzenie?

Urlop czy wyjazdowy kurs medytacji jest kreowaniem laboratoryjnych warunków: znikają zobowiązania, nie wstajemy do pracy, odpinamy się od podkreconego tempa życia. Często przebywamy blisko przyrody, z przyjaciółmi lub w innych okolicznościach, które preferujemy. Łatwiej wtedy o dobre samopoczucie, o luz, o uważność i o złapanie rytmu *slow*.

Ktoś patrzy nam w oczy w świetle księżyca na letniej plaży, i już czuć tę gotowość do realizacji tłamszonych na co dzień fantazji. Albo na kursie ciszy medytujemy kilka razy dziennie w higienicznym rytmie dnia, zanurzając się coraz bardziej w nieporuszonym spokoju własnego umysłu.

Ale laboratoryjne warunki nie tłumaczą w pełni owego kontrastu towarzyszącego powrotom.

Ta różnica między urlopem a codziennością oczywiście będzie widoczna zawsze czy prawie zawsze, natomiast wyrazistość owej różnicy w samopoczuciu, w stanie umysłu, w poziomie zadowolenia wynika w dużej mierze z zupełnie innej rzeczy.

Z tego, że na co dzień nie żyjemy w zgodzie ze sobą.

Rzecz jasna, część jest blisko siebie samych, wielu z nas zaś ma tak wygodną i fajną codzienność, że myli komfort i przyjemność z autentycznością i zadowoleniem. W przyjemnościach wygody łatwiej ignorować sygnały służące bardziej wspierającemu podejściu do siebie i życia. Czasem, jak już wskazałem wcześniej, potrzeba kryzysu, by zdać sobie sprawę, że w gruncie rzeczy uczestniczy się w grze pozorów.

Gdybyśmy wiedli wspierające życie, w zgodzie ze sobą, naturalnymi potrzebami, bez uwikłań, napięcia, braku równowagi czy klarowności, czego tak naprawdę chcemy, to wyjazd na surfing, festiwal czy wakacje z jogą byłby przywilejem, nie koniecznością. Przywilejem, z którego wracalibyśmy do codzienności bez większego żalu. Bo skoro lubimy swoje życie, swoją codzienność, lubimy poniedziałki – to gdzie miejsce na niechęć do powrotu?

To książka o autentycznym lubieniu poniedziałków. Droga do polubienia poniedziałków wiedzie przez poznanie i polubienie siebie. Przez przytulenie własnej prawdziwości. By siebie poznać, warto zacząć od usłyszenia się pośród zgiełku i tempa współczesnego świata. Bez względu na to, czy szukamy tylko redukcji stresu i patentu na bezsenność, czy czujemy potrzebę głębszego wglądu w siebie.

To także książka o tym, jak poznając siebie, można się trwale zmanipulować.

I o tym, jak tego uniknąć.

Obecnie, w czasach olbrzymiej konsumpcji treści oraz rozpędzonego rytmu życia, tak zwana praca nad sobą, czy też przynajmniej redukcja przebodźcowania, staje się czymś między modą, koniecznością a przywilejem. Dziesiątki możliwości i nurtów, od klasycznej psychoterapii, przez jogę i medytację, szamańskie ceremonie, po „czytanie kwantowych matryc”, tworzą olbrzymi i wciąż rosnący rynek usług dla ciała, umysłu i ducha, w różnorodności, w której można się pogubić. Jeżeli nałożymy na to jedną z dominujących narracji naszych czasów, czyli kolekcjonowanie wrażeń, to, co jest szansą na poznanie siebie i większą satysfakcję z życia, zapewne stanie się przyczynkiem poplątania, a nawet uwikłania w niewspierające nurty rozwojowe czy nawyki.

Możemy latami podążać za daną metodą lub kilkoma naraz, przeznaczyć na to mnóstwo czasu oraz pieniędzy i finalnie skonstatować, że stoimy w miejscu. Lub, z braku szczerości, nie znaleźć odwagi do takiej konstatacji i brnąć dalej w swoją wizję świata odlepioną od otaczającej rzeczywistości i niebędącą z nami w zgodzie. Można automatycznie stosować narzędzia typu medytacja, by zredukować stres i złagodzić bezsenność, bez głębszego wejrzenia w przyczyny tego stanu. W efekcie praca nad sobą i bardziej wspierającym stylem życia może stać się nieustającym maratonem poprawiania siebie – zasilanym brakiem samoakceptacji – a życiowa satysfakcja sprowadzi się do

umiejętności redukcji bieżącego stresu i korzystania z wygód pierwszego świata.

Ta książka ma za zadanie pomóc ci poruszać się zarówno w sobie, jak i w najbardziej obecnie popularnych nurtach rozwojowych.

Instrukcję obsługi życia można zawrzeć w jednym zdaniu – cokolwiek umiesz ze sobą, umiesz ze światem. W zasadzie tutaj już mógłbym zakończyć tę książkę. To już. Już jesteś u celu. Wystarczy mieć świadomość tego jednego, reszta to narracja – festiwal błędów poznawczych, filtrowanie rzeczywistości przez uwarunkowania genetyczne takie jak wrażliwość czy temperament, przez normy społeczne czy rodzinne, które zrosły się z tobą i traktujesz je jak własne, czy przez utrzymywaną kondycję psychofizyczną.

Możemy stworzyć cały kombinat ocen i osądów dotyczących życia i świata, jednak tak jak wszystkie drogi wiodły do Rzymu, całość sprowadza się do: cokolwiek umiesz ze sobą, umiesz ze światem.

Jeśli potrafisz być blisko siebie, potrafisz być blisko z drugą osobą.

Jeśli jesteś daleko od siebie, będziesz daleko od osoby, którą kochasz.

Jeśli kochasz siebie, umiesz kochać innych i przyjąć ich miłość.

Jeśli nie kochasz siebie, to miłość innych nie zredukuje twojego deficytu.

Jeśli umiesz być wdzięczny, wtedy cieszą cię i duże sukcesy, i małe chwile...

Jeśli nie umiesz, wtedy nawet prywatny pałac w Prowansji może się stać przyczyną stresu i udręki.

Jeśli czujesz w sobie głęboki spokój, to wtedy czujesz go niezależnie od wydarzeń.

Jeśli jesteś wewnętrznie rozedrgany, to wtedy mogą cię denerwować nawet fajni ludzie na wakacjach.

Jeśli potrafisz być ze sobą szczerzy, potrafisz szczerze stanąć wobec okoliczności.

Jeśli zakłamujesz się w jakiś sposób, będziesz też manipulował odbiorem rzeczywistości...

Możemy spojrzeć na to w ten sposób: eksportujemy na zewnątrz to, co nosimy w sobie. Równocześnie jesteśmy w stanie intencjonalnie importować to, czego pozostajemy świadomi. Cała reszta to przemyt :)

Relacja z samym sobą przekłada się na funkcjonowanie w świecie. Ludzie i okoliczności są tylko wymówkami, którymi tłumaczymy sobie jakość naszego życia. Poniedziałek sam w sobie nie ma żadnej mocy: to my sami przydajemy mu lekkości bądź ciężaru.

Dla niektórych to swoiste odkrycie, dla innych oczywistość. Dwadzieścia lat pracy z ludźmi upewniło mnie, że większość z nas rozbija się o tę „oczywistość”. Zgadzać się z czymś, a być tego świadomym – to mogą być, i najczęściej są, dwie zupełnie różne rzeczy. Diagnozę od świadomości potrafią dzielić lata.

Bycie blisko siebie, odczuwanie głębszego rodzaju życiowej satysfakcji, by nie szafować słowem **szczęście**, jest umiejętnością, której można się nauczyć.

Owa umiejętność dosłyszenia siebie nie jest czymś, czego się nas uczy. Od najmłodszych lat mówi nam się, w mniejszym lub większym stopniu – bez względu na to, co my sami czujemy – co jest dobre, a co nie, zaprzecza się naszym uczuciom, przemyśleniom, każe robić jedno rzeczy, a zabrania innych. Nieustannie słyszymy „nie”, „powinno się”, „nie wypada”, „trzeba”, „musisz”... Dzień po dniu dociera do nas kwantyfikujący głos rodziców... Rodziców, których kochamy, którzy są dla nas ważni, o akceptację których zabiegając, gotowi jesteśmy przyjąć ich punkt widzenia, ich wartości, odkładając na bok swoje.

Gdy dorastamy, oprócz echa rodzicielskich narracji oraz wszechobecnych, podskórnych, mało wyczuwalnych norm

społecznych, którymi przesiąkamy niezauważalnie przez lata, dochodzi bilion dolarów rocznie światowego marketingu, w którym tysiące najlepszych specjalistów wie, jak sprawić, byśmy wierzyli, co jest nam potrzebne, czego pragniemy, a czego nie, jacy powinniśmy być, co nas uszczęśliwi...

Dosłyszeć siebie w tym zgiełku, odsiać naturalne potrzeby od narzuconych pragnień, mieć zgodę na siebie, przeżywać swoje życie tak, by poniedziałek zaczynał się szczerym uśmiechem, jest jedną z najcenniejszych życiowych umiejętności.

Polubić poniedziałki pomaga w poszerzeniu lub odkryciu – bo nie w nauczaniu się, o czym będzie mowa później – tej umiejętności dzięki temu, że zawiera, poza drogowskazami na drodze do bliskości ze sobą, **pracę na postawach** – autorskie podejście pozwalające na niezależny rozwój w ramach dowolnie wybranego nurtu.

Owo podejście nie narzuca żadnej zewnętrznej moralności, sztywnych reguł postępowania, nie wyklucza równoległej pracy z żadną inną metodą. Jest wynikiem obserwacji zarówno siebie, jak i poznanego na wskroś środowiska osób tworzących czy orbitujących wokół „branży świadomościowej”.

Do tego celu książka została podzielona na następujące części:

Część 1 TY

Część 2 PUŁAPKI

Część 3 POSTAWY

Część 4 MEDYTACJA

Część 5 WSPIERACZE

Część 6 PRZESZKADZACZE

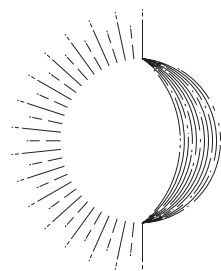
Część 7 TEMATY

Część 8 PONIEDZIAŁEK

Część 9 PRAKTYKA

Część 10 LEKSYKON

To pozwoli ci odkryć, krok po kroku, twoje umiejętności życia bliżej siebie, pełniej, szczęśliwiej. W zgodzie z przysłowiowym poniedziałkiem.



ZACZYNAM OD CIEBIE, CZYLI TY

Dlaczego sięgnąłeś po tę książkę?

Najprawdopodobniej, mniej lub bardziej, czujesz, że twoje życie mogłoby być pełniejsze, lżejsze, szczęśliwsze. I chcesz coś z tym zrobić. Jakoś sobie pomóc.

Świetnie. Połowy dokonał ten, kto zaczął.

Z reguły wyróżnia się trzy podejścia względem korekty jakości życia.

1 DORAŻNE

Raz na jakiś czas porozmawiamy z przyjaciółmi, dwa-trzy razy w tygodniu pomedytujemy z aplikacją mobilną czy sporadycznie pochodzimy na jogę, może odwiedzamy terapeutę, jak nas „najdzie”, co trzy-cztery weekendy zafundujemy sobie wypad za miasto, by się zresetować, czasem wyjdziemy sobie pobiegać.

Jednocześnie nie dokonujemy daleko idących zmian w swoim stylu życia czy wnikliwych samoobserwacji.

Innymi słowy, okazjonalnie dbamy o siebie, z reguły powodowani chęcią redukcji gorszego samopoczucia, albo chcemy to samopoczucie z dobrego zrobić jeszcze lepszym. Dbaniem o siebie kierują bieżące nastroje.

2 REGULARNE / ZWIĄZANE ZE STYLEM ŻYCIA

W tym przypadku w większym stopniu kierujemy styl życia na zdrowy czy też wspierający. Zwracamy uwagę na dietę i jakość spożywanych produktów, medytujemy codziennie lub prawie codziennie, praktykujemy jogę, bieganie czy fitness trzy-cztery razy w tygodniu, konsekwentnie chodzimy na terapię lub przestrzegamy innych dobroczynnych zasad higieny psychicznej i samowglądu, dbamy o dobry sen, chętnie wysłuchujemy podcastów czy sięgamy po książki o tematyce świadomościowej czy dotyczące pracy nad sobą.

Krótko mówiąc: w codziennym stylu życia przejawia się regularne dbanie o dobrostan psychofizyczny, widać tutaj wyraźne działania dotyczące stylu życia.

Dbaniem o siebie kieruje dyscyplina, a motywacją jest stałe polepszanie jakości samopoczucia (czasem mniej, czasem bardziej restrykcyjna, o tym będzie w dalszej części książki).

3 STRUKTURALNE

Temu podejściu towarzyszy intencja poznania siebie i idące za nią działania. W dużej mierze może to być rozwinięcie sposobu regularnego. W tym przypadku jednak definicja polepszenia swojego samopoczucia, jako motywacji, jest rozszerzona: można powiedzieć, że jesteśmy skupieni na pracy nad sobą, wykazujemy pewną determinację, poczucie priorytetu, gotowość do wykraczania poza przyjemności na drodze do radości. Bardziej pasja niż hobby.