

1 **ALCHEMIA**

Jak małymi krokami
zapanować nad swoim
życiem

Krzysztof Orlicz

ALCHEMIA

1

Krzysztof Orlicz

1 ALCHEMIA

**Jak małymi krokami
zapanować nad swoim
życiem**

Katowice, 2024

Zespół Wydaj Inaczej

Redakcja: Marysia Bernaciak-Kałamorz

Korekta: Anna Rosołowska, Marysia Bernaciak-Kałamorz

Skład: Anna Teodorczyk-Twardowska

Okładka: Anna Teodorczyk-Twardowska

Zarządzanie projektem: Mateusz Kałamorz

Wydanie książki wspierał zespół Wydaj Inaczej. Dowiedz się, jak Ty możesz Wydać Inaczej swoją książkę na: wydajinaczej.pl lub napisz na kontakt@wydajinaczej.pl.

Copyright © 2024 Krzysztof Orlicz

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej książki w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wyjątkiem są recenzje i referaty, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie wyjątki z książki – z podaniem źródła.

Jako autor dołożyłem wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompletne i rzetelne. Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszystkie decyzje w obszarze tematyki tej książki podejmujesz na własną odpowiedzialność. Pamiętaj, że to Ty jesteś dla siebie najlepszym doradcą. Traktuj to, co piszę, jako wskazówki, które powinienes odnieść do własnej sytuacji i własnych preferencji.

Wydawca

Krzysztof Orlicz Re

krzysztoforlicz.pl

ISBN książka fizyczna: 978-83-971562-0-3

ISBN e-book PDF: 978-83-971562-1-0

Wydanie I

Katowice, 2024

Spis treści

Wstęp 9

Jak pracować z tą książką? 13

Czym jest Alchemia? 19

Wprowadzenie 19

Cel Alchemii 20

Wyzwania 21

Ścieżki 24

Model 25

LQ 37

Ty-centryzm 40

Wyzwania 43

Wprowadzenie 43

Wyzwanie 0: *Wymarzone życie – cel główny* 47

Wyzwania podstawowe 59

Wyzwanie 1: *Obszary zainteresowań* 59

Wyzwanie 2: *Do zrobienia przed śmiercią* 71

Wyzwanie 3: *Narzędzia* 85
Wyzwanie 4: *Wymarzony tydzień* 103
Wyzwanie 5: *Nie jestem sam* 121
Wyzwanie 6: *Jestem* 137

Wyzwania rozszerzone 155

Wyzwanie 7: *Byłem* 155
Wyzwanie 8: *Będę* 169
Wyzwanie 9: *Zwycięstwa* 189
Wyzwanie 10: *Proces* 203
Wyzwanie 11: *Następny!* 225
Wyzwanie 12: *Wartości* 245
Wyzwanie 13: *Plan finansowy* 261

Ścieżki 287

Wprowadzenie 287
Wybór ścieżki 289
Ścieżki podstawowe 295

Ku przyszłości 305

TO

*Chcę zmienić świat, ale sam tego nie zrobię.
Jedyne, co mogę zmienić, to moje życie.
Dzięki temu mój kawałek świata będzie lepszy.
Jedyne, co Ty możesz zmienić, to Twoje życie.
Mogę pomóc Ci zmienić Twoje życie tak, żeby było dla Ciebie lepsze.
Dzięki temu Twój kawałek świata stanie się lepszy.
I razem możemy zmienić cały świat.
Tak żeby był lepszy dla wszystkich.*

WSTĘP

Chcę mieć lepszą pracę, ludzi wokół, więcej czasu spędzać z rodziną, mieć więcej pieniędzy. Chcę być wolny. Chcę być sobą. Bardziej.

Myślałeś kiedyś o sobie w ten sposób? Albo o swoim życiu, ludziach wokół, pracy, albo o jakimkolwiek innym jego elemencie? Każdy tak myśli i to częściej, niż nam się wydaje, tylko zazwyczaj nic z tym nie robi. I tu musi paść pytanie: dlaczego?

Przyszło nam żyć w dość ciekawych czasach, bo jeszcze nigdy nie mieliśmy dostępu do tak wielu rzeczy i możliwości. Jednocześnie nigdy tak wielu z nas nie tkwiło w swoich jaskiniach, patrząc na tańczące cienie i marząc o prawdziwym życiu.

Alchemia powstała, ponieważ sam złapałem się na tym, że w czymś tkwię. Budowałem ją przez lata i składałem z małych fragmentów. Robiłem to, testując różne rzeczy i sprawdzając, co działa na mnie, a co może działać na kogoś innego. Zbudowałem ją dla siebie, by uczynić moje życie takim, jakie chciałbym mieć. Tak naprawdę zrobiłem to, bym mógł powiedzieć, jakiego życia pragnę. Powiem wprost – droga do lepszego życia, którą już przeszedłem, zajęła mi naprawdę dużo czasu. Wciąż nią kroczę i będę to robił do swojej śmierci, a może i dłużej. Moje życie daje mi dużo radości i wiem, że tak będzie dalej, niezależnie od tego, co się na mojej drodze wydarzy.

Alchemia to metodyka zmiany – złożony proces, który pomoże Ci znaleźć Twoją drogę oraz na niej wytrwać. Chciałbym powiedzieć, że będzie łatwo albo że będzie ciężko, ale nie jestem w stanie tego zrobić. Dlaczego? Bo Twoje życie jest Twoje i tylko Ty możesz je oceniać. Mogę Ci tylko zagwarantować, że jeżeli znajdziesz swoją drogę przy użyciu Alchemii, to ona, podobnie jak inne elementy Twojego życia, będzie należeć w pełni do Ciebie.

Długo zastanawiałem się nad tytułem dla mojego podejścia. Wybrałem „Alchemię” głównie dlatego, że w historycznym kontekście jej nadrzędnym celem jest przemiana tego, co nie jest szlachetne, w to, co Ty za szlachetne uznasz. Twój system wartości może, ale nie musi, być podobny do mojego. Możesz tu pomyśleć o zmianie ołowiu w złoto, ale są takie rzeczy, które mogą być dla Ciebie znacznie od złota cenniejsze.

Stworzyłem Alchemię, ponieważ chciałem się rozwijać. Pojedyncze narzędzia, które znajdowałem, były całkiem sensowne, ale czegoś mi w nich brakowało. Nie było jednego wspólnego motywu, który nadałby sens i wszystko połączył. Alchemia powstawała małymi krokami. Zawsze, gdy próbowałem rozwiązać kolejny problem w moim życiu, testowałem różne metody i patrzyłem, czy któraś z nich się „przyklei”. Alchemia to dla mnie droga do zrozumienia samego siebie i podążanie nią małymi i prostymi do zrobienia krokami. To połączenie różnych metodyk zarządzania – w tym Teorii Ograniczeń, *Lean manufacturing* i filozofii *kaizen* – z podejściami, które proponują różne szkoły psychologii – jak CBT (ang. *Cognitive behavioral therapy* – terapia poznawczo-behawioralna), psychoanaliza czy Gestalt – i metodami zwinnymi wykorzystywanymi w produkcji. Jak widzisz, znajdziesz tu inspiracje różnymi źródłami, które nierzadko mogły się wzajemnie wykluczać. Jednak całość Alchemii to ujednolicone i syntetyczne rozwiązanie bardzo złożonego problemu, ale podane w małych i przystępnych porcjach.

To, jak będziesz korzystać zarówno z tej książki, jak i z całej Alchemii, zależy tylko od Ciebie. Każde Wyzwanie jest tylko sugestią i rekomendacją, podobnie jak Ścieżki czy wskaźnik Life Quotient (LQ), i to, jak do nich podejdziesz, jest tylko Twoją decyzją. Zacznę od czegoś, co jest

dla mnie istotne – od cytatu, w którym Budda wyjaśnia uczniom swoją ścieżkę, z Kalama Sutra, III, 65:

Nie wiercie w jakiekolwiek przekazy tylko dlatego, że przez długi czas obowiązywały w wielu krajach. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że wielu ludzi od dawna to powtarza. Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, że ktoś inny to powiedział, że popiera to swym autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan lub że jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że brzmi prawdopodobnie. Nie wiercie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez Boga. Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu, do tego, co przynosi powodzenie wam i innym¹.

Zanim przejdę dalej, mam w związku z tym cytatem do Ciebie jeszcze prośbę. Dalej będę dawać Ci wskazówki i rekomendacje. Potraktuj moją prośbę jako pierwszą z nich:

¹ Źródło: <https://dharma.pl/budda-kalama-sutra/>.

Nie przyjmuj na wiarę tego, co napisałem czy powiedziałem, nie traktuj tego jako prawdy oświeconej ani słów z niebios. Doświadczyć tego sam i wtedy zdecyduj, czy jest to dla Ciebie dobre.

JAK PRACOWAĆ Z TĄ KSIĄŻKĄ?

Książka jest podzielona na 3 główne części:

1. **Czym jest Alchemia?** – gdzie oprócz odpowiedzi na to pytanie znajdziesz też uproszczoną wersję modelu, z którego w Alchemii korzystam, i wskazówki, jak możesz oceniać jakość swojego życia, wykorzystując do tego na przykład LQ.
2. **Wyzwania** – gdzie znajdziesz zarówno opis, jak i sposób pracy z różnymi Wyzwaniami.
3. **Ścieżki** – gdzie opisane są poszczególne Ścieżki dostępne dla Wyzwań podstawowych i rozszerzonych.

Z Alchemią można pracować na 3 główne sposoby:

1. Sposób podstawowy, który miałem w głowie, gdy pisałem ten tekst – zapoznajesz się z całą treścią książki, od samego początku do samego końca. W następnej kolejności wybierasz Ścieżkę, którą chcesz zrealizować, albo Wyzwanie, które najbardziej Ci pasuje.
2. Czytasz tylko część o Wyzwaniach, a resztę tematów zostawiasz na później. Wybierasz to Wyzwanie, które Ci najbardziej odpowiada albo dotyczące problemu, z którym się obecnie mierzysz, i je podejmujesz.

3. Czytasz najpierw tylko część o Ścieżkach. Wybierasz tę, którą chcesz zrealizować, i zaczynasz od Wyzwania, które jest w niej wskazane jako pierwsze. Gdy skończysz nad nim pracować, wybierasz się za kolejne – aż przejdiesz całą Ścieżkę.

Jak zawsze – wybór należy do Ciebie i oczywiście możesz podejść do Alchemii w taki sposób, jaki tylko potrafisz wymyślić. Nie ma również żadnych przeciwwskazań, by skorzystać z pomocy drugiej osoby, niezależnie czy będzie to członek społeczności Alchemii, czy psycholog albo certyfikowany specjalista, który pomoże Ci dobrać najlepsze podejście. Może to być ktokolwiek, komu ufasz na tyle, by się z nim podzielić swoimi obserwacjami.

Dodatkowe wskazówki możesz znaleźć na mojej stronie:

<https://krzysztoforlicz.pl/>

Znajdziesz tam również inne materiały, które mogą Ci pomóc.

TO

Idź i doświadczaj.

Bo gdy doświadczasz, to jesteś.

Twoje życie jest tylko Twoje, bo tylko Ty go doświadczasz.

Sam podejmuj swoje decyzje.

Bo żeby Twoje decyzje były Twoje, musisz je podjąć sam.

CZYM JEST ALCHEMIA?



CZYM JEST ALCHEMIA?

WPROWADZENIE

Staram się tworzyć Alchemię – oraz wszystkie materiały, które są z nią powiązane – tak, by zawierała jak najwięcej „mięsa” i jak najmniej wypełniaczy. Dążę do tego, by znaleźć równowagę pomiędzy wprowadzeniem teoretycznym, prostymi przykładami i możliwościami zastosowania – byś jak najlepiej mógł ją zrozumieć.

Gdy pisałem tę książkę, miałem w głowie i w notatkach założenia dla całego projektu Alchemii, w tym kilku innych pozycji, które będą opisywać kolejne Wyzwania i bardziej zaawansowane elementy całego modelu. Tworzę już projekt aplikacji mobilnej i portalu, przy którym może powstać społeczność oraz który może wpłynąć na rozwój samej Alchemii. Wiem, że będę dążył do realizacji moich pomysłów, ale na niektóre z nich będzie trzeba trochę poczekać. Chciałbym już teraz dać Ci całość – wszystkie Wyzwania, koncepcje i metody, które wypracowałem. Alchemia to jednak tak duże przedsięwzięcie, że nie mogę go zrealizować w ten sposób. Dlatego też staram się to robić małymi krokami i tekst, który teraz czytasz, to kilka z nich.

Dla mnie praca z Alchemią ma tylko jeden cel i jest nim zwiększenie satysfakcji, którą czerpię ze swojego życia. Ponieważ ta umowna „satysfakcja z życia”, tak jak i samo życie, składa się z bardzo wielu różnych elementów, to i Alchemia powinna się składać z wielu rozwiązań, które dotyczą zróżnicowanych obszarów. Dlatego podzieliłem ją na następujące obszary:

- **Cel** – wskazuję w nim, o co chodzi w Alchemii.
- **Wyzwania** – każde z nich to mały krok w pracy nad własnym życiem; to swoiste ćwiczenie, które ma Ci dać lepsze spojrzenie w siebie.
- **Ścieżki** – to proponowane sekwencje wykonywania Wyzwań, które pozwolą Ci odpowiedzieć na pojedyncze, bardziej konkretne pytania.
- **Model życia** – uproszczona wersja modelu, na którym opiera się cała Alchemia. W tym tomie jest on opisany w taki sposób, by nie odcigał Cię od podstaw pracy ze swoim życiem.
- **LQ** – *Life Quotient* – to wskaźnik jakości życia, którym możesz mierzyć swoją satysfakcję.

Każdy z tych obszarów dzieli się na mniejsze, które możesz wykorzystywać wedle własnych potrzeb i w dowolnej kolejności.

CEL ALCHEMII

Alchemia – tak jak i ta książka oraz wszystko, co z niej wynika – ma pomóc Ci doprowadzić do realizacji Twojego głównego celu. Z zamyśłem i trochę przewrotnie nazwałem to *Wyzwaniem 0*, bo jest dla mnie punktem odniesienia we wszystkich innych. A **ten cel to nic innego jak Twoje wymarzone życie**. To, jakie życie chciałbyś mieć, w którym uzyskasz maksimum satysfakcji i zrealizujesz swoje pragnienia. Twoje wymarzone życie to takie, w którym jesteś w pełni sobą, stoisz w swojej prawdzie i ona jest częścią Ciebie. Wiem, że brzmi to poetycko i górnolotnie, ale dobrze oddaje idącą za tym ideę.

Wyzwanie 0 to próba określenia, czym Twoje wymarzone życie jest oraz do czego chcesz dążyć – spróbujemy to złapać w konkretne ramy i wyznaczyć punkt odniesienia. Kolejne Wyzwania mają Ci pomóc