

WSTĘP - To nie jest poradnik. To nie jest też skarga.....	3
CZĘŚĆ I - DOROSŁOŚĆ - INSTALACJA SYSTEMU	7
ROZDZIAŁ 1 - Dorosłość - wersja produkcyjna (bez możliwości zwrotu).8	
ROZDZIAŁ 2 - Odpowiedzialność - funkcja, której nikt nie chciał włączyć	16
ROZDZIAŁ 3 - Zmęczenie - stan domyślny systemu	24
ROZDZIAŁ 4 - „Od jutra” - największe kłamstwo dorosłości.....	33
ROZDZIAŁ 5 - Czas wolny - zasób, którego nie da się znaleźć w kalendarzu	41
ROZDZIAŁ 6 - Praca - symulacja sensu w godzinach 9 -17.....	49
CZĘŚĆ II - TRYB CIĄGŁY	58
ROZDZIAŁ 7 - Zakupy - chwilowa iluzja kontroli	59
ROZDZIAŁ 8 - Pieniądze - nigdy nie jest „w sam raz”	68
ROZDZIAŁ 9 - Związki - projekt długoterminowy bez roadmapy.....	76
ROZDZIAŁ 10 - Rodzina - miłość, troska i pytania, na które nie ma dobrych odpowiedzi	86
CZĘŚĆ III - LUDZIE, RELACJE I OBCIĄŻENIA.....	94
ROZDZIAŁ 11 - Porównywanie się - sport ekstremalny bez nagród	95
ROZDZIAŁ 12 - Rozmowy dorosłych - small talk, który trwa latami	104
ROZDZIAŁ 13 - Zdrowie - ciało wysyła maile bez tematu	113
ROZDZIAŁ 14 - Ambicje - feature, który kiedyś działał	123
CZĘŚĆ IV - OD PĘDZENIA DO AKCEPTACJI.....	132
ROZDZIAŁ 15 - Akceptacja - etap, którego nikt nie planował.....	133
ROZDZIAŁ 16 - Weekendy - dwudniowa iluzja wolności	141
ROZDZIAŁ 17 - Rzeczy „na potem” - magazyn niespełnionych planów	150

CZĘŚĆ V - FINAŁ DOROSŁOŚCI.....	159
ROZDZIAŁ 18 - Małe przyjemności, które ratują dzień	160
ROZDZIAŁ 19 - Moment, w którym przestajesz się spieszyć	168
ROZDZIAŁ 20 - Dorosłość - system działa, użytkownik się przyzwyczaił	176
EXTRASZY	184
Zakończenie - To nie jest poradnik. I całe szczęście.	190

WSTĘP - To nie jest poradnik. To nie jest też skarga.

Ta książka nie powstała po to, żeby kogokolwiek naprawiać.
Nie powstała też po to, żeby tłumaczyć, jak żyć lepiej, mądrzej
albo „bardziej świadomie”.

Jeśli liczysz na proste odpowiedzi - nie znajdziesz ich tutaj.
Jeśli szukasz pocieszenia w stylu „wystarczy zmienić
nastawienie” - też nie.

Ta książka powstała z zupełnie innej potrzeby:
żeby nazwać rzeczy, które wszyscy znamy, ale rzadko
mówimy o nich głośno.

Dorosłość często sprzedaje się jako etap stabilny.
Poukładany.
Logiczny.

W praktyce jest to:

- ciągła improwizacja
- zarządzanie zmęczeniem
- i próba ogarnięcia życia bez instrukcji obsługi

Większość z nas robi to „jakoś”.

I ma poczucie, że inni robią to lepiej.

Ta książka nie mówi, że dorosłość jest tragedią.

Ale też nie udaje, że jest sukcesem.

Mówi, że:

- bywa absurdalna
- bywa męcząca
- bywa śmieszna dokładnie w tym samym momencie, w którym jest trudna

I że to wszystko jest normalne.

Jeśli czasem:

- jesteś zmęczony, ale nie wiesz dokładnie czym
- odkładasz życie „na potem”
- czekasz na weekend bardziej niż wypada
- czujesz, że wszystko działa, ale bez entuzjazmu

- to ta książka jest o tobie.

Nie dlatego, że robisz coś złe.

Tylko dlatego, że tak wygląda wersja produkcyjna dorosłości.

Nie ma tu bohaterów.

Nie ma tu historii „od zera do miliona”.

Nie ma motywacyjnych przemówień.

Są za to:

- codzienne absurdy
- myśli, które wszyscy mamy
- i poczucie, że może jednak nie jesteśmy w tym sami

Możesz czytać tę książkę:

- po kolei
- na wrywki
- albo tylko po to, żeby sprawdzić, czy ktoś jeszcze ma podobnie

Nie musisz z niej nic wyciągać.

Nie musisz nic wdrażać.

Wystarczy, że:

- zaśmiejesz się w złym momencie
- westchniesz
- albo pomyślisz: „o, ktoś to w końcu napisał”

Reszta jest już w ROZDZIAŁACH.

A jeśli po drodze poczujesz ulgę - to znaczy, że wszystko działa tak, jak powinno.

CZĘŚĆ I - DOROSŁOŚĆ - INSTALACJA SYSTEMU

ROZDZIAŁ 1 - Dorosłość - wersja produkcyjna (bez możliwości zwrotu)

Dorosłość nie zaczyna się w dniu osiemnastych urodzin.
To marketing.

Dorosłość zaczyna się później.

Najczęściej w momencie, gdy:

- masz ulubiony palnik w kuchence i wiesz, *dla czego właśnie ten*
- znasz cenę masła i masz na ten temat emocjonalne stanowisko
- rozumiesz, że „jakoś to będzie” nie jest strategią, tylko hazardem

To jest chwila, w której życie nie mówi:

„Witaj w nowym etapie”.

Życie mówi:

„No dobra. Teraz ty.”

Onboarding, którego nikt nie zaplanował

Nikt ci nie powiedział, że dorosłość ma onboarding.

Po prostu któregoś dnia:

- jesteś odpowiedzialny
- nie wiesz dokładnie za co
- ale najwyraźniej za wszystko

Nie ma:

- szkolenia
- instrukcji
- maila pt. *„Jak funkcjonować bez snu i sensu”*

Jest tylko uczucie, że:

- coś przeoczyłeś
- wszyscy inni już wiedzą
- i nikt nie ma czasu ci tego tłumaczyć

To jak praca, w której:

- zakres obowiązków jest „dynamiczny”
- cele są „ambitne”
- a pytanie „dlaczego ja?” kończy się odpowiedzią:
„Bo zauważyłeś problem.”

Scena 1: Kuchnia, 22:41

Stoisz w kuchni.

Jesz coś, co:

- nie jest posiłkiem
- nie jest przyjemnością
- jest decyzją podjętą bez entuzjazmu

To nie kolacja.

To kompromis.

W tym samym czasie:

- lodówka świeci
- ty świecisz zmęczeniem
- i myślisz:

„Może to jeszcze nie jest dorosłość.”

To jest dorosłość.

Tylko bez oprawy graficznej.

Scena 2: Dzień wolny

Masz dzień wolny.

Organizm się nie zgadza.

Budzisz się wcześnie, bo:

- tak się przyzwyczaiał