

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Mit produktywnego człowieka	7
Rozdział 2 – Prokrastynacja: eleganckie słowo na ucieczkę	13
Rozdział 3 – Zmęczenie, którego nie wolno mieć.....	19
Rozdział 4 – „Nie chce mi się” jako akt buntu.....	25
Rozdział 5 – Komfort jako pułapka.....	30
Rozdział 6 – Leniwy czy przestraszony?	36
Rozdział 7 – Lenistwo jako tożsamość.....	41
Rozdział 8 – Scrollowanie jako współczesna bezczynność	46
Rozdział 9 – Praca, która wysysa energię	51
Rozdział 10 – Lenistwo w relacjach.....	56
Rozdział 11 – Ambicja na pokaz.....	61
Rozdział 12 – Perfekcjonizm jako wymówka.....	66
Rozdział 13 – Odpoczynek bez poczucia winy nie istnieje ...	71
Rozdział 14 – Planowanie zamiast działania	76
Rozdział 15 – „Jeszcze nie teraz” jako styl życia.....	82
Rozdział 16 – Energia jest walutą	87
Rozdział 17 – Leniwi tylko w cudzych oczach	92
Rozdział 18 – Kiedy nic nie ma sensu	96
Rozdział 19 – Kiedy lenistwo jest luksusem	100
Rozdział 20 – Samodyscyplina jako mit heroiczny	105
Rozdział 21 – Leniwe marzenia	109
Rozdział 22 – Bezczyność jako kara.....	113
Rozdział 23 – Bycie zajęтым jako forma lenistwa	117
Rozdział 24 – Gdy świat przyspiesza, a ty nie.....	121

Rozdział 25 – Kiedy wszystko jest za łatwe.....	125
Rozdział 26 – Syndrom „zacznę od poniedziałku”	129
Rozdział 27 – Kiedy „nie chce mi się” znaczy „nie chcę tego życia”	134
Rozdział 28 – Zazdrość wobec tych, którym się chce	139
Rozdział 29 – Nuda jako brak odwagi.....	144
Rozdział 30 – Lenistwo a depresja: cienka granica	148
Rozdział 31 – Lenistwo jako wygodna wymówka	152
Rozdział 32 – Granica między odpuszczeniem a rezygnacją	157
Rozdział 33 – Kiedy lenistwo jest prawdą, której nie chcesz słyszeć	161
Rozdział 34 – Cena bezruchu	166
Rozdział 35 – Brutalna prawda o lenistwie	171

INTRO

Lenistwo ma fatalny PR.

Nie ma konferencji o lenistwie.

Nie ma podcastów pod tytułem „Jak efektywnie nic nie robić”.

Nie ma kursów online: „Certyfikowany Specjalista ds. Odkładania Na Później”.

Za to jest wszystko inne.

Produktywność.

Hustle.

Dyscyplina.

Poranne rutyny ludzi, którzy wstają o 4:37, żeby medytować nad własną wyższością.

A ty?

Ty leżysz.

Patrzysz w sufit.

Przewijasz.

Otwierasz lodówkę bez powodu.

Zamykasz ją bez sensu.

I myślisz, że coś jest z tobą nie tak.

Bo przecież powinienesz chcieć więcej.

Powinienesz się rozwijać.

Powinienesz cisnąć.

Powinienesz budować markę osobistą, mięśnie, relacje, dochód pasywny i sześciopak z kaloryfera.

A tymczasem ty budujesz tylko stertę „zaraz”.

Lenistwo nie jest sexy.

Nie ma filtrów na Instagramie: #dzisnicnierobie.

Nie ma TED Talków: „Moc prokrastynacji jako forma samoświadomości”.

Nie ma cytatów na kubkach: „Sukces przyjdzie, gdy przestaniesz wstawiać”.

Za to jest wstyd.

- Wstyd, że nie chce ci się tak bardzo jak innym.
- Wstyd, że masz potencjał, którego nie używasz.
- Wstyd, że wiesz, co trzeba zrobić, i mimo to tego nie robisz.
- Wstyd, że oglądasz ludzi, którzy robią, podczas gdy ty oglądasz ludzi, którzy robią.

Lenistwo stało się moralną wadą.

Nie cechą.

Nie stanem.

Nie reakcją.

Wadą charakteru.

„Jesteś leniwy” brzmi jak wyrok.

Jakby ktoś powiedział: „Nie rokujesz”.

A może to nie jest wada.

Może to system, który każe nam biec, a potem dziwi się, że padamy.

Może to ciało, które mówi: „Dość”, tylko że mówimy mu: „Zamknij się”.

Może to bunt.

Może to strach.
Może to wygodna wymówka.

Może to wszystko naraz.

Bo prawda jest mniej romantyczna niż memy motywacyjne.

Lenistwo to nie zawsze brak energii.
Często to brak sensu.

Lenistwo to nie zawsze brak ambicji.
Często to brak wiary, że wysiłek coś zmieni.

Lenistwo to nie zawsze kanapa.
Czasem to perfekcyjnie wypełniony kalendarz, który jest tylko elegancką formą unikania.

- Możesz być zapracowany i jednocześnie głęboko leniwy wobec własnego życia.
- Możesz być zajęty i nie robić nic, co naprawdę ma znaczenie.
- Możesz być zmęczony od biegania w miejscu.

Ta książka nie będzie cię motywować.

Nie powie ci, że „możesz wszystko”.
Nie poda pięciu kroków do odzyskania energii.
Nie zrobi z ciebie maszyny do realizacji celów.

Zrobi coś gorszego.

Pokaże ci, gdzie jesteś naprawdę.
Bez filtra.
Bez narracji sukcesu.
Bez współczującego klepania po plecach.

Bo lenistwo to nie tylko brak ruchu.

To często brak odwagi.

Brak decyzji.

Brak konfrontacji z tym, że może wcale nie chcesz tego życia, które próbujesz tak niechętnie udźwignąć.

A czasem to po prostu zmęczenie byciem kimś, kim nie jesteś.

Jeśli poczujesz dyskomfort — dobrze.

Jeśli się uśmiechniesz — jeszcze lepiej.

Jeśli pomyślisz: „To o mnie” — trafiliśmy.

Bo najgorsze, co możesz zrobić z lenistwem, to udawać, że go nie ma.

Najwygodniejsze — to nazwać nim wszystko.

Rozdział 1 – Mit produktywnego człowieka

Produktywny człowiek nie śpi.

On „regeneruje się strategicznie”.

Nie je.

On „optymalizuje paliwo”.

Nie odpoczywa.

On „resetuje system operacyjny mózgu”.

Produktywny człowiek jest legendą.

Widziałeś go w internecie.

Ma poranną rutynę dłuższą niż twój dzień pracy.

Pije wodę z cytryną, zanim ty zdążysz otworzyć jedno oko.

Czyta 52 książki rocznie.

Biega.

Inwestuje.

Buduje biznes w przerwie między jednym mastermindowym webinarzem a drugim.

A ty?

Ty o 7:30 negocjujesz z budzikiem jak z terrorystą.

Mit produktywności jest jedną z najlepiej sprzedających się bajek XXI wieku.

- Jeśli nie robisz więcej, jesteś gorszy.
- Jeśli nie wstajesz wcześniej, jesteś mniej zdyscyplinowany.
- Jeśli nie masz side-hustle, marnujesz potencjał.
- Jeśli siedzisz bez celu, coś jest z tobą nie tak.

Produktywność stała się miarą moralności.

Nie jesteś dobry, bo jesteś uczciwy.

Nie jesteś wartościowy, bo jesteś lojalny.

Nie jesteś szanowany, bo jesteś wrażliwy.

Jesteś coś wart, jeśli dowozisz.

Dowozisz KPI.

Dowozisz formę.

Dowozisz rozwój.

Dowozisz siebie.

Nie chodzi już o to, żeby żyć.

Chodzi o to, żeby stale się ulepszać.

Wersja 2.0.

3.0.

Premium.

Z aktualizacją.

Problem w tym, że człowiek to nie aplikacja.

Nie da się go aktualizować bez kosztu.

Każda poprawka ma swoją cenę.

Każda optymalizacja coś wycina.

Każde „mogę więcej” odbiera trochę „wystarczy”.

Ale nikt nie chce być „wystarczający”.

„Wystarczający” to przegrany w świecie, gdzie wszyscy chcą być wyjątkowi.

- Wystarczająca praca to stagnacja.
- Wystarczający związek to brak ambicji.
- Wystarczające zarobki to brak wizji.
- Wystarczające życie to prawie porażka.

Więc ciśniesz.

Nawet jeśli nie wiesz po co.

Nawet jeśli czujesz, że to nie twoje tempo.

Nawet jeśli coś w środku mówi: „Nie chce mi się”.

Ale „nie chce mi się” to zdanie zakazane.

To zdanie dzieci.

To zdanie przegranych.

To zdanie tych, którzy „nie wykorzystali szansy”.

Więc mówisz inaczej.

„Jestem zmęczony.”

„Mam gorszy okres.”

„Muszę się zorganizować.”

Nigdy: „Nie chcę”.

Bo może wcale nie chodzi o lenistwo.

Może chodzi o to, że nie chcesz tej gry.

Może nie chcesz wstawać o 5:00, żeby być bardziej produktywnym, tylko po to, żeby mieć więcej rzeczy, których nie potrzebujesz.

Może nie chcesz rozwijać marki osobistej, tylko mieć święty spokój.

Może nie chcesz skalować biznesu, tylko przestać się bać rachunków.

Ale tego nie wypada powiedzieć.

Wypada chcieć więcej.

Mit produktywnego człowieka działa jak lustro, w którym zawsze wypadasz trochę gorzej.

On jest zdyscyplinowany.

Ty jesteś chaotyczny.

On planuje.

Ty reagujesz.

On buduje przyszłość.

Ty próbujesz przetrwać dzień.

I w tym porównaniu rodzi się coś, co nazywasz lenistwem.

Ale często to nie jest lenistwo.

To jest opór.

- Opór przed życiem, które nie jest twoje.
- Opór przed celami, które ktoś inny nazwał „ambitnymi”.
- Opór przed tempem, które wykańcza.
- Opór przed udawaniem, że to wszystko ma sens.