

A stylized, high-contrast portrait of Emperor Nero in shades of gray and gold, serving as the background for the book cover.

Marcin Choiński

PONIEDZIAŁKOWY  
**IMPERATOR**

**52**  
TYGODNIE  
Z MARKIEM  
AURELIUSZEM

onepress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Studio Gravite / Olsztyn

Obarek, Pokoński, Pazdrijowski, Zaprucki

Ilustracja na okładce: Adobe Stock

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

[onepress.pl](http://onepress.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[onepress.pl/user/opinie/ponimp](http://onepress.pl/user/opinie/ponimp)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3047-6

Copyright © Marcin Choński 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

|                             |   |     |
|-----------------------------|---|-----|
| WSTĘP                       | • | 9   |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 1  | • | 12  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 2  | • | 17  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 3  | • | 22  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 4  | • | 26  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 5  | • | 30  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 6  | • | 34  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 7  | • | 38  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 8  | • | 42  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 9  | • | 46  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 10 | • | 50  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 11 | • | 55  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 12 | • | 59  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 13 | • | 63  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 14 | • | 67  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 15 | • | 71  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 16 | • | 75  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 17 | • | 80  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 18 | • | 84  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 19 | • | 88  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 20 | • | 92  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 21 | • | 96  |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 22 | • | 100 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 23 | • | 104 |

|                             |   |     |
|-----------------------------|---|-----|
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 24 | • | 107 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 25 | • | 111 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 26 | • | 114 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 27 | • | 117 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 28 | • | 121 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 29 | • | 125 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 30 | • | 129 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 31 | • | 133 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 32 | • | 137 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 33 | • | 142 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 34 | • | 147 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 35 | • | 150 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 36 | • | 156 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 37 | • | 160 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 38 | • | 164 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 39 | • | 168 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 40 | • | 172 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 41 | • | 176 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 42 | • | 181 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 43 | • | 186 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 44 | • | 191 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 45 | • | 197 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 46 | • | 202 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 47 | • | 207 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 48 | • | 212 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 49 | • | 217 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 50 | • | 222 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 51 | • | 227 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 52 | • | 234 |
| PONIEDZIAŁKOWY IMPERATOR 53 | • | 239 |
| ZAKOŃCZENIE                 | • | 244 |
| PODZIĘKOWANIA               | • | 246 |



# Poniedziałkowy imperator 1

————— MAREK AURELIUSZ MÓWI: —————

***Już się nie błąkaj. Ani bowiem własnych wspomnień  
odczytać raz jeszcze nie będziesz miał sposobności,  
ani czynów starożytnych Rzymian i Greków i wyjątków  
z ksiąg, które sobie na starość odłożyłeś. Dąż więc do  
końca, a odrzuciwszy próżne nadzieje, przyjdź sam sobie  
z pomocą, dopóki można, jeśli cię los własny obchodzi.***

Żyjemy przeszłością. Rozważamy, co by się stało, gdybyśmy postąpili inaczej, wybrali inną drogę. Nie wszyscy i nie zawsze, ale — śmiem twierdzić — każdy z nas od czasu do czasu. Planujemy zrobić w przyszłości rzeczy, na które nie starczyło nam czasu lub mobilizacji kiedyś tam, gdy byliśmy młodszy. Ta cała przeszłość, która się nie wydarzyła, można by powiedzieć „przeszłość niedokonana”, stanowi dla nas głąz, który wtaczamy pod górę niby mityczny Syzyf. Wtaczamy pod górę niewidoczny głąz! Pocimy się i mówimy sobie: „muszę to teraz zrobić”. Marek Aureliusz przekazuje nam w tej medytacji, że nie zmienimy przeszłości, nie przemyślimy raz jeszcze swojej historii i nie przeczytamy książek, nad którymi chcielibyśmy się zastanowić. Nasza teraźniejszość nie może być formą zadośćuczynienia przeszłości. Jeśli każdy kolejny dzień będzie wypełniał ciężar niewidzialnego kamienia pchanego pod górę, którego przecież tak naprawdę nie ma, to nigdy nie zaznamy szczęścia.

„Dąż więc do końca”, to znaczy idź drogą, która została Ci przypisana kiedyś, dawno temu, na początku. To życie ukształtowała nasza wola, wybory, jakich dokonaliśmy, ale też przypadek czy los. Nie zmienimy już tych zakrętów, które minęliśmy. To, na czym powinniśmy się skupić, to czekające nas w przyszłości rozwidlenia. Korzystając z doświadczeń, starajmy się od teraz wybierać już mądrze. Marek Aureliusz mówi, że musimy niejako odrzucić przeszłość i jednocześnie cały czas o niej pamiętać. Patrzmy w przeszłe doświadczenia, stając przed nowymi wyborami, ale nie starajmy się kończyć tego, co już nie może być dokończane. Odrzucając bagaż niezrealizowania, „przychodzimy sobie z pomocą”.

Odrzuć zło, które wyrządziłeś w przeszłości. Nie obwiniaj się za niedokończone marzenia czy cele z ubiegłych lat. Wykorzystaj tamte lekcje, aby iść do przodu. Nie zapominaj też, że wszystkie Twoje starania czeka koniec. W pewnym momencie ścieżka się urwie albo my będziemy musieli ją opuścić. Bez znaczenia są więc te wszystkie zakręty. Liczy się nasze nastawienie. Odrzucając przeszłość, schodzimy z trasy pod górę i wychodzimy na drogę przez las, w cieniu. Łatwiej iść, kiedy nie pcha się niewidzialnego głazu pod strome wzniesienie.

## Kropla rosy i kilka pszczoł

Postanowiłem dodawać do myśli Marka Aureliusza jeszcze coś ekstra. Kilka lat temu ukazało się pierwsze całościowe polskie tłumaczenie twórczości amerykańskiej poetki Emily Dickinson, którą ja osobiście uwielbiam. Wielką pracę wykonał tłumacz Janusz Solarz. Czytając wiersze Dickinson i co tydzień analizując też jeden list Seneki na kanale YouTube „Pionkiem w figury”, zauważyłem, że można by o niej z powodzeniem powiedzieć „poetka stoicka”. Docenienie prostego, zwykłego życia, trzymanie się z dala od konfliktów, bezustanne rozważanie sensu życia i kwestii jego końca przy jednoczesnej pogodzie

ducha sprawia, że dziś tak właśnie czytam Emily Dickinson — jako poetkę, która w swojej twórczości wyraża wiele prawd podobnych do tych, jakie stara się rozkładać na czynniki pierwsze Seneka i — rzecz jasna — również Marek Aureliusz.

Pozwolę więc sobie dołączać do kolejnych „Poniedziałkowych imperatorów” jeden wybrany przez siebie fragment z wierszy amerykańskiej poetki. Będą to fragmenty, które mnie się szczególnie podobają i — mam nadzieję — spodobają się też Tobie, mój drogi Odbiorco tych słów!

*Jest gdzieś inne niebo,  
Bezczmurne na wieczność,  
Jest gdzieś inne Słońce,  
Nawet jeśli jest tam ciemność.*

### **Ćwiczenie stoickie: rachunek życia na kartce czasu**

Spróbuj zmierzyć się z ograniczonością czasu oraz zastanowić, jak wiele chwil poświęciłeś na nieistotne sprawy.

#### **Krok 1. Wizualizacja Twojego czasu życia**

Narysuj na kartce prostą linię. Podziel ją na trzy równe części.

- Pierwsza część to Twoja przeszłość (dotychczasowe życie).
- Środkowa część to teraźniejszość (rok, w którym żyjesz teraz).
- Trzecia część to „potencjalna przyszłość” (załóż realistycznie, że będziesz żył np. osiemdziesiąt lat).



**Krok 2. Podsumuj przeszłość**

Na pierwszej części linii zanotuj, ile lat już przeżyłeś. Następnie pod spodem wypisz kilka rzeczy, które najczęściej zaprzętały Twoje myśli w przeszłości (np. praca, relacje, rozrywka).

Odpowiedz sobie:

- Czy większość czasu poświęcałeś temu, co miało dla Ciebie znaczenie?
- Co z tego uważasz dziś za stracony czas?

**Krok 3. Analiza teraźniejszości**

Na środkowej części linii opisz, czym zajmujesz się teraz. Zadaż sobie pytania:

- Na co kierujesz swoje codzienne wysiłki?
- Czy to przybliży Cię do Twoich wartości?

**Krok 4. Planowanie przyszłości**

W ostatniej części linii napisz, co chciałbyś zrobić z pozostałym czasem. Zastanów się:

- Gdybyś wiedział, że masz tylko pięć lat życia, co byś zmienił w swoich działaniach już dziś?
- Jak możesz „przyjść sam sobie z pomocą”, zamiast czekać na idealny moment?

**Krok 5. Decyzja tu i teraz**

Zrób jedną rzecz natychmiast, by zacząć odrzucać „próżne nadzieje”. Może to być porzucenie bezproduktywnego zajęcia, rozpoczęcie odkładanej rozmowy lub poświęcenie czasu na ważny projekt.

**PODSUMOWANIE**

To ćwiczenie pozwala przejąć ster swojego życia i działać świadomie w „tu i teraz”. Uczy, że nie warto błędzić w marzeniach o „lepszey przyszłości” czy w analizach przeszłości — kluczem jest działanie zgodne z naszymi wartościami w każdej chwili, dopóki możemy.

## Poniedziałkowy imperator 2

————— MAREK AURELIUSZ MÓWI: —————

***Przypuść, żeś już umarł i życie dotychczasowe ukończył.  
Resztę życia, pozostałego ci jako nadmiar, powinieneś  
przeżyć zgodnie z prawami natury.***

Jedna z największych tajemnic stoicyzmu. Bezustanne myślenie o śmierci. Ktoś mógłby powiedzieć, że prowadzi to do pesymizmu i nieuchronnej depresji, a jednak można do tego tematu podejść w zupełnie odwrotny sposób. Z nieznanego dla nas powodu znaleźliśmy się na Ziemi. Nasze ciała utkane z materii zostały zanurzone w wieczny strumień istnienia. Cokolwiek byśmy powiedzieli o kondycji swojego bycia w świecie, musimy przynajmniej założyć, że istnieje prawdopodobieństwo, iż śmierć przywraca nas do innej, wiecznej formy trwania. Dobrze sformułował to w *Listach moralnych* Seneka, pisząc, że ludzkie życie przypomina zapaloną lampę, ale lampa będzie istnieć też wtedy, gdy zgasimy światło i jej forma zatopi się w mroku. Lampa istniała też przed tym, jak w pomieszczeniu rozbłysło jej światło. Istniejemy nieprzerwanie, a życie jest jedynie formą światła, które sprawia, że wychodzimy z ciemności. Czy powinniśmy pojmować ten mrok jako coś złego? Wydaje mi się, że nie, ale światłość, którą jesteśmy obdarzeni na chwilę, musi być przez nas wykorzystana w pełni.

Niestety nie potrafimy korzystać z życia. Zamieniamy je w listę zadań do wykonania. Na chwilę zwalniamy, kiedy po badaniach

okresowych lekarz stwierdza, że wyniki nie są najlepsze. Po takim wydarzeniu zaczynamy żyć inaczej, doceniać otaczającą nas naturę i wyraźnie czujemy się jej częścią, a czasem, niektórzy z nas, zaczynają również rozważać bycie fragmentem jeszcze innej, wiecznej układanki. Marek Aureliusz w tej medytacji chce nam powiedzieć, że możemy zacząć lepiej żyć, zanim się rozchorujemy albo dotknie nas inny życiowy dramat, który przemodeluje nasz sposób myślenia.

Wystarczy, że już dziś załóżmy, iż skończyliśmy życie. Czy to nie szaleństwo? Zastanówmy się nad tym. Jaka nauka płynie dla nas z takiej refleksji? Poszedłbym nawet dalej i zachęcił, aby wyobrazić sobie swój własny pogrzeb oraz żałobę najbliższych. Podczas takiej medytacji zobaczymy wyraźnie, czy sposób, w jaki żyjemy, sprawia, że nasi mężowie, żony, dzieci otrzymują od nas to, co mamy najlepszego. Czy mamy dla nich wystarczająco dużo czasu? A może zamiast żyć, staliśmy się zarządcami gospodarstwa domowego? Być może czujemy odpowiedzialność za najbliższych, ale nie mamy już czasu, aby dać im bliskość i czułość.

Co by się stało, gdybyśmy poszli do pracy z myślą, że robimy to już z mniejszą presją, bo przecież zakończyliśmy właśnie ziemską wędrówkę i tylko z jakiegoś tajemniczego powodu odbywamy tę drogę raz jeszcze? To skrajne wyobrażenie, ale skutecznie odcina nas na chwilę od rzeczywistości, sprawia, że możemy niejako z zewnątrz spojrzeć na otaczający świat i spróbować przewartościować to, co się w nim dzieje. Czy stres, który wywołuje w nas szef, jest faktycznie potrzebny? Czy niekończąca się lista zadań ma przyprawiać mnie o palpitację serca? Czy będąc na emeryturze, mam zamartwiać się o swój stan zdrowia i bać się nadchodzącej śmierci?

Nie. Wystarczy, że wykonamy tę małą medytację i przekonamy się, że już umarliśmy. Życie, które nieoczekiwanie zostanie nam dane jako nadmiar, będzie już inne, bo i my w odmienny sposób będziemy na nie patrzeć. Częściej zauważymy chmury, poczujemy zapach kwiatów, a może znajdziemy czas, aby побыć w towarzystwie bliskich

osób. Wyobrażając sobie za radą Marka Aureliusza, że życie właśnie się zakończyło, mamy szansę je odkryć.

Piszę te słowa w niedzielny poranek. Mieszkam niedaleko kościoła. Dobiega do mnie ogłuszający dźwięk dzwonów. Nagle przypominam sobie pewne zdanie. Na początku przychodzi do mnie we fragmentach, postrzępione, ale po chwili układa się w znaną frazę:

*Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe  
życie z mego powodu, ten je zachowa.  
(Łk 9,24)*

Czy nie odnajdujemy tu podobieństwa do Markowego wołania o rozważenie własnej śmierci? Trzeba stracić życie, by je zachować.

## Kropla rosy i kilka pszczoł

Aby dochować „tradycji” zapoczątkowanej w zeszły poniedziałek, dołączam fragment wiersza Emily Dickinson, który podczas lektury urzekł mnie i czuję, że chcę się nim z Wami podzielić. W poezji Dickinson odnajduję wiele cech stoickich. Czy wiecie, że czasem porównuje się „ciemność jej mowy” z poezją Cypriana Kamila Norwida? Faktycznie, mają wiele wspólnego, choć u Emily jest więcej słońca, trzmieli i śpiewającego ptactwa (np. bobolink, czyli ryżojad; nie miałem pojęcia, że taki ptaszek mieszka z nami na tej planecie).

*Milczą liczby z mojej szkoły  
Jak daleko szukać trzeba —  
Wiosek, gdzie plebs to anioły —  
Gdzie przysiółki to część nieba —*

## Ćwiczenie stoickie: dzień odrodzenia

### Krok 1. Poranna medytacja

Zacznij dzień od przypomnienia sobie, że życie jest kruche i niepewne. Usiądź w ciszy i powiedz sobie: „Do tego momentu już umarłem. Każda chwila, która nadejdzie, to dar, nie prawo”. Pomyśl o tym, jak przeżyłbyś dzień, gdybyś właśnie teraz dostał drugą szansę na życie.

### Krok 2. Stwórz plan dnia zgodny ze stoickimi cnotami

Zastanów się, jakie działania dzisiaj najlepiej odzwierciedlają stoickie wartości: mądrość, odwaga, sprawiedliwość i umiarkowanie. Zapisz te działania jako priorytety na dziś. Na przykład zamiast narzekać, skup się na rozwiązywaniu problemów; zamiast odkładać coś na później, podejmij działanie.

### Krok 3. Obserwuj swoje emocje i decyzje

Przez cały dzień przyglądaj się swoim myślom i reakcjom z perspektywy kogoś, kto otrzymał nowe życie. Pytaj siebie: „Czy to, co robię teraz, zasługuje na ten dar dodatkowego czasu?”. Jeśli zauważysz, że wracasz na ścieżkę gniewu, strachu lub prokrastynacji, przypomnij sobie, że ten dzień jest wyjątkowy.

### Krok 4. Wieczorna refleksja

Na koniec dnia zapisz w dzienniku odpowiedzi na pytania:

- Co zrobiłem dziś, co odzwierciedlało moją najlepszą wersję?
- Czy żyłem zgodnie z cnotami i prawami natury?
- Jak mogę jutro lepiej wykorzystać swój „nadmiar” czasu?

**PODSUMOWANIE**

To ćwiczenie przypomina, że każda chwila jest nową szansą, by żyć zgodnie ze swoimi najwyższymi wartościami.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy w każdy poniedziałek myśleli jak Marek Aureliusz?

Oto książka, która będzie Cię wspierać we wzbudzaniu w sobie ducha refleksji i w praktykowaniu stoicyzmu. Składa się z pięćdziesięciu dwóch części, po jednej na każdy poniedziałek w roku. Poszczególne części zostały skonstruowane w taki sposób, by bazowały na wybranej refleksji Marka Aureliusza, twórczo rozwijanej i komentowanej przez autora, wspierającego się poetycką myślą Emily Dickinson. Finałem Twojego stoickiego poniedziałku będzie praktyczne zadanie — do przemyślenia i wykonania w ciągu nadchodzącego tygodnia.

Ta książka nie jest po prostu kolejnym poradnikiem motywacyjnym. To Twój roczny program zmiany myślenia. *Poniedziałkowy imperator* pomoże Ci konsekwentnie budować stoicki *mindset* — tydzień po tygodniu. To pozycja dla Ciebie, niezależnie od tego, czy stawiasz pierwsze kroki w świecie stoicyzmu, czy też masz już pewne doświadczenie w praktykowaniu tej filozofii.

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
**onepress.pl**



**HELION S.A.**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-3047-6



9 788328 930476

Cena: 59,90 zł