

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Potrzebuję *wakacji* po wakacjach

Jak naprawdę odpocząć zamiast
organizować sobie urlop na pełen etat



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Urlop nie jest projektem do dowiezienia	9
Rozdział 2 - Twój mózg nie dostał informacji, że masz wolne	20
Rozdział 3 - Jeśli musisz wykorzystać każdą minutę, właśnie przestała być wolna.....	32
Rozdział 4 - Odpoczynek nie musi dobrze wyglądać	43
Rozdział 5 - Nie musisz zasłużyć na leżak.....	55
Rozdział 6 - Wakacje mają za dużo menu.....	67
Rozdział 7 - Nie musicie odpoczywać razem przez dwadzieścia cztery godziny	81
Rozdział 8 - Przestań ratować każdy dzień	94
Rozdział 9 - Zaplanuj mniej, ale zaplanuj to dobrze	108
Rozdział 10 - Zbuduj dzień, po którym nie potrzebujesz regeneracji.....	120
Rozdział 11 - Zrób z telefonu narzędzie, a nie drugiego pilota wycieczki.....	133
Rozdział 12 - Naucz się kończyć dzień wcześniej, niż planowałeś.....	147
Rozdział 13 - Wybieraj wygodę częściej, niż podpowiada ci ambicja	160
Rozdział 14 - Nie wracaj z urlopu prosto do poniedziałku..	173
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy odpoczynek wcale nie przychodzi.....	187
Rozdział 16 - Gdy życie wchodzi na urlop bez rezerwacji ..	201

Rozdział 17 - Kiedy po trzech dniach znowu zaczynasz „coś organizować”	215
Rozdział 18 - Stwórz własną instrukcję odpoczynku, zanim znowu ją zgubisz	228
Rozdział 19 - Nie czekaj z odpoczynkiem do następnego urlopu.....	243
Rozdział 20 - Dobry urlop kończy się wtedy, kiedy nie musisz od niego odpoczywać	259

INTRO

Jest trzeci dzień urlopu. Budzik nie dzwoni, służbowy laptop został bohatersko w domu, a ty siedzisz przy hotelowym śniadaniu i wyglądasz jak człowiek, który powinien właśnie doświadczać regeneracji. Przed tobą kawa, jajecznicza, arbuz oraz telefon, na którym otwarty jest plan dnia obejmujący zwiedzanie starego miasta, rejs, punkt widokowy, lokalny targ, restaurację polecaną przez 487 osób w internecie i zachód słońca w miejscu oddalonym od hotelu o czterdzieści siedem minut jazdy.

Masz też rezerwację na 14:20.

I lekkie poczucie, że jesteście już siedem minut opóźnieni.

Witamy na urlopie.

Teoretycznie przyjechałeś odpocząć. W praktyce zostałeś kierownikiem projektu „Relaks 2026”, w którym odpowiadasz za logistykę, budżet, transport, gastronomię, harmonogram atrakcji, pogodę, dokumentację fotograficzną oraz poziom zadowolenia wszystkich uczestników. Jediną różnicą między tym a pracą jest to, że w pracy przynajmniej czasem ktoś ci płaci.

Urlop miał być przerwą od obowiązków.

Więc oczywiście natychmiast stworzyliśmy z niego nowy zestaw obowiązków.

Problem zaczyna się jeszcze przed wyjazdem. Odpoczynek stał się czymś, co trzeba zaplanować, zoptymalizować i wykorzystać. Skoro już lecisz na Majorkę, nie możesz przecież po prostu posiedzieć przez pół dnia przy basenie. To byłoby marnowanie Majorki. Trzeba zobaczyć miasteczko. Zatokę. Jaskinię. Punkt widokowy. Restaurację, którą znalazłeś na Instagramie. Drugą restaurację, którą ktoś

polecił na forum. I plażę, która podobno jest „ukrytym klejnotem”, chociaż patrząc na liczbę samochodów na parkingu, klejnot od dawna przestał się ukrywać.

Wieczorem wracasz do hotelu zmęczony.

Ale za to bardzo efektywnie zmęczony.

Najbardziej podstępne jest to, że taki urlop może wyglądać znakomicie. Zdjęcia wychodzą świetnie. Zobaczyłeś mnóstwo miejsc. Zrealizowałeś plan. Zjadłeś coś regionalnego. W aplikacji ze zdjęciami masz materiał, który sugeruje, że przez siedem dni prowadziłeś życie znacznie ciekawsze niż przeciętny ambasador małego europejskiego państwa.

Tylko jakoś nie odpocząłeś.

Po powrocie pojawia się więc zjawisko niezwykle logiczne: potrzebujesz odpoczynku po odpoczynku. Pierwszy dzień w pracy spędzasz na próbie przypomnienia sobie hasła do komputera i zastanawianiu się, dlaczego człowiek nie dostaje ustawowo dwóch dni wolnego na dojście do siebie po wykorzystaniu dni wolnych.

„Jak było?”

„Super.”

„Wypocząłeś?”

Dłuższa cisza.

„Dużo zobaczyliśmy.”

To nie jest odpowiedź na to pytanie.

Można mieć fantastyczne wakacje i wrócić zmęczonym. Można też prawie niczego nie „zaliczyć” i wrócić z głową znacznie spokojniejszą niż przed wyjazdem. Odpoczynek i atrakcyjność urlopu nie są tym samym. Problem polega na

tym, że bardzo często traktujemy je tak, jakby były jednym produktem w pakiecie all inclusive.

Nie są.

Odpoczynek wymaga czegoś, co dla współczesnego człowieka bywa zaskakująco niewygodne: okresów, w których niczego szczególnego nie trzeba osiągnąć.

To brzmi podejrzenie.

Jeżeli jesteś przyzwyczajony do funkcjonowania przez większość roku w trybie „co dalej?“, mózg nie wyłącza go automatycznie po przekroczeniu granicy hotelowego lobby. Nie dostaje informacji: „Szanowny mózgu, od dziś do następnej środy prosimy nie tworzyć list zadań”. Przeciwnie. Dostaje nowy teren do zarządzania.

Co zobaczymy?

Gdzie zjemy?

Czy ta plaża jest najlepsza?

Może gdzieś jest lepsza?

Czy warto jechać godzinę do tej miejscowości?

Czy nie zmarnujemy dnia?

Czy nie powinniśmy jednak czegoś robić?

I właśnie to ostatnie pytanie potrafi skutecznie zabić odpoczynek.

Bo „nicnierobienie” zaczyna wyglądać jak błąd.

Siedzisz na balkonie z kawą. Jest ciepło. Nic się nie dzieje. Przez pierwsze siedem minut nawet ci się podoba. Potem pojawia się myśl: „Może jednak gdzieś pojedziemy”.

Po kolejnych pięciu minutach sprawdzasz mapę.

Po kolejnych dziesięciu czytasz opinie.

Po pół godzinie masz zaplanowane popołudnie.

Kawa wystygła, ale logistyka kwitnie.

Nie oznacza to oczywiście, że dobry urlop polega na siedzeniu przez dwa tygodnie nieruchomo w jednym fotelu i patrzeniu na doniczkę. Możesz zwiedzać, jeździć, pływać, chodzić po górach, odkrywać restauracje i o siódmej rano wyruszać na wycieczkę, jeśli rzeczywiście daje ci to przyjemność.

Kluczowe słowo brzmi: daje.

Nie: „powinno dawać”.

Nie: „skoro już tu jestem”.

Nie: „wszyscy mówią, że trzeba zobaczyć”.

I zdecydowanie nie: „zapłaciłem za lot, więc teraz muszę wycisnąć z tej wyspy pełne 100 procent”.

Wyspa nie jest tubką pasty do zębów.

Nie musisz jej wyciskać do końca.

W tej książce nie będziemy więc przekonywać cię, że prawdziwy wypoczynek wymaga porzucenia telefonu, medytacji na pustej plaży i odkrycia własnego wewnętrznego delfina. Nie będziemy też tworzyć idealnego planu regeneracji od 7:00 do 22:30, bo planowanie odpoczynku w piętnastominutowych blokach jest trochę jak organizowanie spontanicznego wieczoru trzy miesiące wcześniej.

Zajmiemy się czymś znacznie bardziej praktycznym.

Dlaczego tak trudno zwolnić nawet wtedy, gdy wreszcie mamy wolne. Dlaczego chcemy „wykorzystać urlop”, jakby na końcu pobytu ktoś przyznawał punkty za liczbę atrakcji. Dlaczego sprawdzamy pracę, choć obiecaliśmy sobie, że nie będziemy. Dlaczego plan B wakacji często oznacza

stworzenie jeszcze bardziej szczegółowego planu A. I przede wszystkim: jak zorganizować wyjazd tak, żeby organizacja nie pożarła całego wyjazdu.

Bo oczywiście pewien plan jest potrzebny. Lot sam się nie zarezerwuje. Hotel zwykle nie pojawia się magicznie po wyjściu z lotniska. Jeżeli jedziesz z dziećmi albo większą grupą, pełna spontaniczność może zakończyć się o 21:40 przed zamkniętą restauracją, kiedy sześć osób jest głodnych, jedna obrażona, a ktoś właśnie mówi:

„Przecież mówiłem, żeby coś wcześniej zarezerwować.”

Nie chodzi więc o to, żeby niczego nie planować.

Chodzi o to, żeby przestać planować każdą godzinę w taki sposób, jakby niewykorzystane sześćdziesiąt minut stanowiło stratę księgową.

Prawdziwy odpoczynek potrzebuje luzu także w harmonogramie. Miejsca na zmianę zdania. Miejsca na drzemkę. Miejsca na powrót wcześniej. Miejsca na decyzję, że dzisiaj nigdzie nie jedziemy, ponieważ człowiek, który zapłacił za hotel, ma pełne prawo przez trzy godziny korzystać z hotelu.

Rewolucyjna koncepcja.

Nauczmy się odróżniać rzeczy, które naprawdę chcesz zrobić, od rzeczy, które czujesz się zobowiązany zrobić. Ustalimy, ile atrakcji dziennie jest jeszcze wakacjami, a od którego momentu zaczyna się terenowa wersja korporacyjnego kalendarza. Będzie też o pracy, telefonach, zdjęciach, presji innych ludzi, podróżowaniu w grupie i o bardzo specyficznym lęku, że gdzieś pięć kilometrów dalej właśnie odbywa się lepszy urlop.

Bo zawsze istnieje lepsza plaża.

Lepsza restauracja.

Lepszy widok.

Lepszy hotel.

Lepszy zachód słońca.

A jeśli poświęcisz urlop na ciągłe szukanie najlepszego wariantu, możesz przegapić całkiem dobry wariant, przy którym właśnie siedzisz.

Najważniejsza zmiana będzie jednak prostsza: przestaniemy traktować odpoczynek jak zadanie do wykonania perfekcyjnie.

Nie musisz wrócić odmieniony.

Nie musisz przeżyć przygody życia.

Nie musisz mieć galerii zdjęć wyglądającej jak kampania reklamowa biura podróży.

Nie musisz nawet każdego dnia być zachwycony.

Masz odpocząć na tyle, na ile pozwalają okoliczności.

Czasem oznacza to wycieczkę łodzią.

Czasem dwugodzinny spacer.

Czasem obiad, po którym jedynym rozsądnym planem strategicznym jest leżenie.

I bardzo możliwe, że właśnie ten ostatni punkt jest najbardziej niedocenianą atrakcją turystyczną świata.

Urlop nie powinien być drugim etatem.

Zwłaszcza że z tego etatu też chciałbyś kiedyś dostać wolne.

Rozdział 1 - Urlop nie jest projektem do dowiezienia

Jest 8:17 rano. W normalnym życiu o tej porze być może już odpowiadasz na wiadomości, stoisz w korku albo uczestniczysz w spotkaniu, które równie dobrze mogło być mailem. Na urlopie sytuacja powinna wyglądać lepiej. I wygląda. Siedzisz przy śniadaniu z widokiem na morze, jesz coś, czego w domu nigdy nie kupujesz, bo okazuje się, że melon smakuje znacznie bardziej luksusowo, kiedy ktoś inny go pokroił.

Problem w tym, że o 9:00 macie wyjazd.

O 10:15 wejście do muzeum.

O 12:30 lunch.

O 14:00 plażę.

O 17:20 punkt widokowy.

A o 20:00 restaurację, której rezerwację trzeba potwierdzić najpóźniej do 11:00, bo najwyraźniej makaron z owocami morza wymaga obecnie podobnych procedur jak przyjęcie państwowe.

Ktoś z tobą siedzący mówi:

– Może dziś trochę spokojniej?

Patrzysz na niego jak kierownik projektu, któremu właśnie zaproponowano usunięcie połowy zakresu trzy godziny przed wdrożeniem.

Spokojniej?

Ale przecież mamy plan.

I tutaj właśnie zaczyna się jeden z najbardziej absurdalnych sposobów psucia sobie urlopu: przenosisz

system, od którego chciałeś odpocząć, w miejsce, do którego przyjechałeś odpoczywać.

Zmienia się tylko tapeta.

Problem nie polega na tym, że planujesz

Planowanie samo w sobie jest całkiem rozsądne. Jeżeli jedziesz do popularnego miejsca i nie kupisz wcześniej biletów, możesz odkryć, że jedyną dostępną atrakcją jest podziwianie kolejki ludzi, którzy kupili je przed tobą. Jeśli masz lot o 6:20, filozofia „zobaczmy, jak się rano będziemy czuli” może okazać się zbyt awangardowa. Rezerwacje, transport, budżet i kilka najważniejszych punktów mają sens.

Problem pojawia się wtedy, gdy plan przestaje być narzędziem, a zaczyna być przełożonym.

Nagle nie pytasz:

„Na co mamy ochotę?”

Pytasz:

„Co jeszcze zostało do zrobienia?”

To subtelna różnica, ale skutki są ogromne. W pierwszym przypadku plan służy tobie. W drugim ty służysz planowi, a plan, jak każdy kiepski szef, nie interesuje się tym, że jesteś zmęczony, pada deszcz i właśnie odkryłeś bardzo wygodny leżak.

Wiele osób ma przez większą część roku jeden podstawowy tryb działania: wykorzystać czas. Trzeba coś załatwić, poprawić, skończyć, nadrobić, sprawdzić, zaplanować. Nawet wolna sobota potrafi rozpocząć się od niewinnego „dzisiaj nic nie muszę”, a skończyć o 18:30 po wizycie w markecie budowlanym, dwóch praniach,