

*Marek Grabowski*

**Żeby mi się tak chciało,  
jak bardzo mi się nie chce**

*Przewrotny przewodnik  
po pracy z odwlekaniami*

**Well-Being Lab, Wrocław, 2025**



**O autorze:**

*Marek Grabowski* – urodzony w 1970 roku, od najmłodszych lat łączy w sobie pasję do sztuki i nauki. Po studiach na kierunku technicznym i pracy jako redaktor książek i czasopism, zgłębiał tajniki bioterapii, medycyny chińskiej i psychologii alternatywnej, otwierając się na świat psychotroniki.

Nieustannie poszukuje nowych dróg rozwoju osobistego. Efektem tych poszukiwań są publikacje z nurtu Well-Being, które łączą wiedzę z różnych dziedzin, inspirując czytelników do świadomego kształtowania swojego życia.

Miejsce i data wydania: Wrocław, 2025

Redakcja merytoryczna: *Marek Grabowski*

Redakcja techniczna: *Marek Grabowski*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Marek Grabowski*

Copyright © by Well-Being Lab, Wrocław, 2025

Copyright © by *Marek Grabowski*, 2025

Wydanie: 1

Zapraszamy na: [well-being-lab.pl](http://well-being-lab.pl)

ISBN 978-83-974283-5-5 - epub

978-83-974283-6-2 - mobi

978-83-974283-7-9 - PDF

Książka jest objęta ochroną prawa autorskiego. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, upowszechnianie i upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

Chcesz samodzielnie wydać książkę, ebook lub audiobook? Załóż konto w strefie autora na [selfpublishing.empik.com](http://selfpublishing.empik.com) i sprzedawaj swoją książkę w Empik.com

Autor dołożył wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związaną z tym naruszenia praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Roszczenia przeciwko Autorowi, odnoszące się do szkód natury materialnej lub duchowej wynikających z użycia lub nieużycia przedstawionych informacji, względnie spowodowanych użyciem informacji wadliwej lub niepełnej, są z zasady wykluczane.

Miałem napisać ten wstęp w niecały tydzień. Ostatecznie zajęło mi to... 14 dni plus 3 tygodnie na zebranie się w sobie. Ale dzięki temu mam świetny przykład do tej książki, no i sam ebook jest całkiem niezły, jak sądzę.

„Jeśli musisz zjeść żabę, zrób to z rana. Jeśli musisz zjeść dwie żaby, zacznij od tej większej.”

**Mark Twain**

## Wstęp:

### Dlaczego ta książka powstała?

Czy kiedykolwiek złapałeś się na myśli: „Dlaczego mi się tak bardzo nie chce, skoro tak bardzo muszę coś zrobić?” Jeśli tak, to witaj w Klubie! Ja też spędziłem mnóstwo godzin, zadając sobie to samo pytanie, a potem... oczywiście odwołując się do odpowiedzi. Dlatego nie będę ściemniał – to nie jest książka pisana przez kogoś, kto zna wszystkie odpowiedzi i żyje w stanie niewyczerpanej produktywności. To książka kogoś, kto – podobnie jak Ty – zмага się z odwołaniem (ładne słowo: prokrastynacja), ale zdał sobie sprawę z tego, że to wcale nie jest wada, ale szansa.

Na przykład, ten wstęp. Miał być gotowy już dwa tygodnie temu. Ale zanim usiadłem do pisania, wydarzyło się mnóstwo „bardzo ważnych rzeczy”: uporządkowanie szuflady z długopisami, przemeblowanie biurka i, oczywiście, intensywna analiza tego, czy aby na pewno potrzebuję kolejnego kubka kawy (no pewnie, że potrzebowałem:-)). Na tym etapie mógłbym stwierdzić, że jestem beznadziejnym przypadkiem. Ale wiesz co? Doszedłem do wniosku, że te wszystkie czynności były próbą powiedzenia mi czegoś ważnego przez moją podświadomość. Od tej chwili prokrastynacja, chociaż irytująca, stała się moim nauczycielem i pomostem do podświadomości. I właśnie o tym będzie ta książka. Oczywiście, o ile nie utknę gdzieś po drodze...

### Prokrastynacja – nie Twój wróg, to przewodnik

Przez lata nauczyliśmy się, że prokrastynacja to coś bardzo złego. Porównuje się ją do lenistwa, braku organizacji czy zwyczajnego braku ambicji. Ale spójrzmy na to z innej perspektywy: dlaczego w ogóle odkładamy pewne czynności? Czy to naprawdę wynika z naszej „wadliwości”? Czy może jest to bardziej złożony mechanizm, który tu próbujemy razem zrozumieć?

Wyobraź sobie zatem tę zwalczaną powszechnie i będącą obiektem drwin prokrastynację jako bardzo ważny sygnał od Twojej podświadomości. Kiedy zwlekasz z czymś, co wydaje się pilne, to być może Twój umysł próbuje Cię ochronić przed czymś, czego nie lubisz, czego się boisz lub co Cię po prostu przerasta. A może tylko mówi: „To zadanie nie jest zgodne z tym, kim jesteś, co

myślisz”. Jeśli nauczysz się słuchać tych sygnałów, zyskasz bezcenne narzędzie do lepszego zrozumienia samego siebie.

Nie zrozum mnie źle – nie zamierzam usprawiedliwiać prokrastynacji w stylu „rób tylko to, co chcesz i kiedy chcesz” lub innych pseudointeligentnych tekstów. Ale chcę Ci pokazać, że prokrastynacja to coś więcej niż tylko lenistwo i nieskończone odwlekanie. To po prostu kompas i mapa, które mogą wskazywać kierunek Twych działań, pod warunkiem, że nauczysz się ich właściwie używać.

## Jak z tej książki wyciągniesz korzyści?

Pomyśl o tej książce jak o rozmowie z dobrym znajomym, który zna temat, bo sam przez niego wielokrotnie przechodził. Nie znajdziesz tutaj twardych nakazów, długich wywodów naukowych ani dętych mów motywacyjnych. Znajdziesz za to:

- **Zrozumienie, skąd się bierze Twoja prokrastynacja:** Dowiesz się, że unikanie pewnych zadań wynika często z braku pasji, strachu przed porażką albo źle postawionych celów.
- **Nowe spojrzenie na prokrastynację:** Pokażę Ci, jak odkładanie na później może być świetnym narzędziem do poznania siebie i lepszego organizowania swojego życia.
- **Praktyczne narzędzia i ćwiczenia:** Zamiast tylko teoretyzować, będę proponował konkretne rozwiązania, które możesz zastosować od razu.
- **Lekki i humorystyczny styl:** Bo kto powiedział, że mówienie o odwlekaniu musi być śmiertelnie poważne?

Każdy rozdział tej książki to kolejny krok w kierunku lepszego zrozumienia siebie i swojego podejścia do pracy, obowiązków i życia. Nie obiecuję Ci cudownej transformacji w człowieka, który zawsze robi wszystko na czas. Ale obiecuję, że nauczysz się lepiej rozumieć przyczyny takiego postępowania i lepiej zarządzać swoim czasem i energią – za to bez ciągłego obwiniania siebie.

## Dlaczego to takie ważne?

Prokrastynacja jest powszechna. Niezależnie od tego, czy jesteś studentem, który odkłada pisanie pracy magisterskiej, czy profesjonalistą walczącym z wiecznie rosnącą listą zadań do zrobienia, zjawisko to dotyczy nas wszystkich. Też jestem wręcz modelowym przykładem jego istnienia. Ale większość istniejących poradników traktuje prokrastynację jak chorobę, którą trzeba „wyleczyć”. Ta

książka jest inna – pokazuje, że zamiast walczyć z prokrastynacją, możesz się z nią zaprzyjaźnić i uczynić ją swoim sprzymierzeńcem, wartościowym nauczycielem.

Na przykład, wyobraź sobie, że masz napisać raport. Zamiast zacząć, wpatrujesz się w pusty dokument i nagle czujesz nieodpartą potrzebę... posegregowania paragonów w portfelu. Raport jak leżał odłogiem, tak dalej leży, a Ty właśnie zyskałeś nową supermoc: precyzyjnego kategoryzowania wydatków na kawę i fast foody i inne bzdety.

Ale poczekaj, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: co tak naprawdę Cię blokuje? Może boisz się, że Twój raport nie spełni oczekiwań i ktoś źle oceni Twoją pracę? A może czujesz, że zadanie jest tak beznadziejnie nudne i oderwane od rzeczywistości, że nawet Twoje paragonowe archiwum wydaje się bardziej ekscytujące?

Zamiast zmuszać się do działania siłą, pomyśl jak możesz nadać temu raportowi sens? Może zamiast traktować go jak smutny obowiązek, spojrzysz na niego jak na fajne wyzwanie – szansę, żeby coś poprawić, zaproponować nową perspektywę albo po prostu wykazać się kreatywnością? A jeśli naprawdę nie da się znaleźć w nim nic inspirującego, podejdź do sprawy pragmatycznie: „Zrobię to szybko i z głowy, żeby móc potem z czystym sumieniem wrócić do swoich ulubionych zajęć.” Czasem to wystarczy, by pchnąć sprawy do przodu i szybko mieć z głowy.

## Czego możesz się spodziewać po tej książce?

Każdy rozdział to taka mała podróż w głąb Twojego podejścia do zadań i prokrastynacji. Zaczniemy od zrozumienia, dlaczego w ogóle odwlekasz różne rzeczy. Następnie pokażę Ci, jak prokrastynacja może być Twoim przewodnikiem, a nie wrogiem. Wreszcie, podzielę się narzędziami i strategiami, które pomogą Ci lepiej zarządzać swoim czasem i energią – bez stresu i wyrzutów sumienia.

Ale to jeszcze nie wszystko. W książce znajdziesz praktyczne ćwiczenia, które pozwolą Ci praktycznie przetestować to, o czym mówimy. Będą też przykłady z życia – zarówno mojego, jak i innych ludzi, którzy nauczyli się korzystać z prokrastynacji w sposób konstruktywny. Nie zabraknie również humoru, bo wierzę, że najlepsze nauki to te, które przychodzą w atmosferze luzu i bez nadęcia.

## Na zakończenie...

Pisząc tę książkę, nauczyłem się jednej ważnej rzeczy: prokrastynacja wcale nie jest przeszkodą. To super szansa na zatrzymanie się i spojrzenie na swoje życie z

nowej, innej perspektywy. Jeśli także dasz sobie szansę na zrozumienie tego mechanizmu, to przestaniesz z nim walczyć i zaczniesz działać w zgodzie ze sobą.

A zatem zrobmy to razem. Nie obiecuję Ci, że po przeczytaniu tej książki Twoje życie stanie się idealne, ani że będziesz hero wszystkich zadań. Ale obiecuję, że nauczysz się spojrzeć na siebie z większą wyrozumiałością i znajdziesz sposób na to, by działać skuteczniej, bez presji. Gotowy? No to wio!