



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 23.03.2017

**Tytuł:** Podcast 018 – Wywiad z Radkiem Budnickim

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 18. – wywiad z Radkiem Budnickim, gospodarzem podcastu „Lepiej teraz”.

Nazywam się Dominik Juszczak i w moim podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu. Jeżeli chcesz działać skutecznie, wykorzystując swoje mocne strony, to ten podcast jest dla Ciebie.

Witajcie w kolejnym odcinku „Z pasją o mocnych stronach”. Ten będzie trochę inny. Jest to wywiad z gościem, rozmawiamy o wielu tematach, wyszła nam długa i ciekawa rozmowa, będzie czego słuchać. Rozmawialiśmy z Radkiem swobodnie, skacząc trochę z tematu na temat, ale wydaje mi się, że skupialiśmy się na jednym kanonie tematów, które dotyczyły m.in. zmian życiowych, wybierania tego, co się robi, wizji życia, minimalizmu, produktywności. Oczywiście jest też o talentach, coachingu itp. Mam nadzieję, że Was to zainteresuje i wyciągnięcie coś ciekawego dla siebie.

Bardzo Was zachęcam do dzielenia się opiniami na temat tego odcinka: czy taka forma Wam odpowiada, czy chcecie, żebym nagrywał więcej takich odcinków, trochę dłuższych wywiadów. Jak zwykle możecie to zrobić na stronie podcastu pod adresem: [npp.run/018](http://npp.run/018), na Facebooku i mailowo.

Zanim przejdziemy do właściwego wywiadu, to jeszcze parę ogłoszeń, bo w międzyczasie trochę się działo. Na początku chciałbym podziękować dwóm osobom, które dodały recenzje na iTunes, m.in. Krystianowi Zychowi i Małgorzacie Trznadel, za to, że znaleźli czas, napisali kilka miłych zdań i dali po pięć gwiazdek. Dzięki Wam wielkie! Jak zwykle powtarzam, że opinie pozwalają podcastowi być bardziej widocznym i docierać do większej liczby osób z tym dobrym przesłaniem, że można odkrywać swoje talenty, budować mocne strony, być bardziej produktywnym w sposób, który dla nas jest bardziej naturalny. Dzięki również każdej osobie, która do tej pory dodała recenzję lub zrobi to w najbliższym czasie.

Drugą sprawą jest ogłoszenie o nowej serii podcastów w ramach tego podcastu. Niedawno rozpocząłem serię „Słownik talentów”. Jeżeli ktoś słuchał odcinka z poprzedniego tygodnia, to usłyszał o odpowiedzialności. Jest to odcinek podcastu poświęcony tylko jednemu talentowi. Najpierw ja opowiadam o wybranym talencie, który jest myślą przewodnią danego odcinka, kilka informacji o nim, w jakiej jest domenie, z czym się wiąże, jakie są jego przejawy, wartości, potrzeby, a potem rozmawiam z osobą, która ma dany talent w swoim top 5, po to żebyście usłyszeli, jak dany talent w codziennym życiu się objawia. Pierwsze recenzje, które mam po nagraniu pierwszego odcinka, są naprawdę pozytywne, więc mam jeszcze więcej energii do nagrywania kolejnych. Zobaczę, jak często będą się pojawiały, bo są to dodatkowe odcinki, oprócz takich normalnych, które nagrywam co dwa tygodnie. Będę potrzebował więcej czasu, przestrzeni i też, mówiąc wprost, środków pieniężnych, bo nagranie każdego odcinka trochę kosztuje.

Z powyższym wiąże się kolejne ogłoszenie: że jest możliwość wspierania tego podcastu. W serwisie Patronite uruchomiłem swój profil, gdzie możecie wejść i drobną kwotą co miesiąc wesprzeć mój

podcast. Wszystkie środki zebrane za pomocą tej platformy będą przeznaczone na produkcję podcastów – więcej, częściej i mam nadzieję, że też lepszej jakości. Z góry dzięki za zainteresowanie, zrozumienie i wsparcie. Wszystkie odcinki, które do tej pory wypuściłem i będę w przyszłości wypuszczał, są za darmo, tak samo na blogu. Nic nie zamykam, nie ma żadnego paywalla. To jest po prostu sposób wsparcia, abym mógł produkować częściej. Więc dzięki za wsparcie.

Wszystkie adresy, które są potrzebne, żeby dotrzeć do strony Patronite, „Słownika talentów”, znajdziecie w notatkach do tego odcinka, pod adresem [npp.run/018](http://npp.run/018).

Teraz zapraszam już do rozmowy, mam nadzieję, że będzie się Wam podobała. Miłego słuchania i dajcie znać, co myślicie o naszej rozmowie.

**Cześć, Radek! Dzięki za przyjęcie zaproszenia do podcastu.**

Cześć!

**Miło cię słyszeć, jestem bardzo podekscytowany tą rozmową.**

Ja również. Powiem szczerze: jestem zaskoczony, że zostałem zaproszony, i bardzo mi miło.

**Umówiliśmy się tydzień temu i w ciągu tego czasu zorganizowaliśmy rozmowę, więc wydaje mi się, że w miarę szybko. Moim gościem jest Radek, autor podcastu „Lepiej teraz”. Na początek powiedz trochę o sobie.**

Nazywam się Radek Budnicki. Można powiedzieć, że kiedy osoby spotykają mnie w różnego rodzaju miejscach, np. na networkingu, kiedy zadają mi pytanie, muszę przyzwyczać się do nowej odpowiedzi. Bo wcześniej z reguły na różnego rodzaju imprezach, kiedy ktoś zadawał pytanie: „Cześć, co robisz?” albo „Czym się zajmujesz?”, warto było mieć przygotowany swój własny speech. A ja sprawiam, że ludzie żyją lepiej teraz. I sprawiam to dzięki podcastowi. Ale nie było tak zawsze, robię to od maja 2016 r. Jestem podcasterem, a zaczynałem jako bloger, bardziej „wannabe bloger”, bo stwierdziłem, że beznadziejnie piszę, naprawdę, mój copywriting pozostawia wiele do życzenia. Ktoś mi powiedział, że mam radiowy głos, radiową twarz, więc nadaję się do robienia podcastów. Ale nie wiedziałem, co to jest. Zauważyłem, że w Google Campus organizowana jest konferencja „PolCaster” i dotycząca podcastów. Więc poszedłem na nią, to było w kwietniu 2016 r., czyli niecały rok temu. No i się zaczęło, jestem podcasterem i coachem. Więc pomagam ludziom odkrywać ich potencjał i osiągać cele.

**I właśnie to jest jedną z głównych przyczyn, dla której chciałem z tobą porozmawiać. Mój podcast jest o talentach, mocnych stronach, produktywności, o świadomym wybieraniu, w którym kierunku idziemy. Jak usłyszałem twoją historię po twoim podcaście i wywiadach, których udzielałeś na innych podcastach, to wydało mi się, że to się bardzo fajnie spina. Słowem wstępu, żebyś wiedział, jak ja definiuję produktywność: jest to robienie rzeczy, które chcesz robić, które są dla ciebie istotne we właściwym czasie, we właściwy sposób. Ty o tym sporo mówisz w swojej historii, że świadomie wybierasz, dokąd dążysz, że nie dryfujesz. Masz takie fajne powiedzenie, czym jest kryzys wieku średniego i dlaczego zmieniłeś swoje życie. Ty mówisz, że jesteś podcasterem, coachem, ale tak naprawdę to jest duża zmiana dla ciebie, bo jeszcze kilka lat temu pełniłeś zupełnie inną funkcję.**

Tak, większość czasu pracowałem w różnego rodzaju korporacjach. Wspinałem się po szczeblach kariery. Byłem takim korpolutkiem. Aczkolwiek nie uważam, żeby było to coś złego, bo bardzo wiele mnie to nauczyło. Niektórzy mówią, że właśnie powinienem przejść przez to, żeby mieć tę wiedzę i ten sposób podejścia do życia i pewnych spraw, jaki mam teraz. Więc co robiłem? Pracowałem naprawdę w różnych miejscach. Byłem product managerem w banku, dyrektorem zarządzającym w firmie

zajmującej się inwestowaniem na rynkach kapitałowych. Potem przez blisko cztery lata pracowałem w branży fitness, zarządzałem klubem fitness, m.in. tym w Złoty Tarasach w Warszawie. Jako dyrektor zarządzający kierowałem spółką podobnie działającą jak Benefit Systems.

Zajmowałem się zarządzaniem firmami, byłem czyims pracownikiem. Ja nie byłem właścicielem. Zawsze pracowałem dla kogoś. Zawsze słyszałem te słynne zdania „dla nas”, „my”. I w pewnym momencie zrozumiałem, że to „dla nas”, „my” to jest tylko i wyłącznie sformułowanie, że tyle mojego w tym jest, na ile mam okres wypowiedzenia w danej firmie. Nie wiem, czy widziałeś taki obrazek szczura czy chomika biegającego w takim kółku, a drugi obok wpycha głaz pod górę. I pomyślałem sobie, że o wiele bardziej sensownie jest być tym, który wpycha ten głaz. Ta sama energia, ale jest jakaś nadzieja, że zbuduje się coś swojego. I stwierdziłem, że muszę zacząć kreować.

Przez większość życia byłem osobą, która poszukiwała pieniędzy. Porzuciłem marzenia jakieś 20 lat temu, kiedy postanowiłem zrezygnować z pracy w gazecie lokalnej w Białymstoku, gdzie mieszkałem. Bardzo mi się to podobało, ale moi znajomi studiowali w Warszawie, zarabiali pieniądze, pracowali w korporacjach. Pomyślałem sobie: „Boże, jakie to fajne, własny samochód, mieszkanie w kredycie, muszę mieć to samo”. Teraz myślę całkowicie odwrotnie, to się zmieniło. Bo w momencie, kiedy miałem pieniądze i stanowisko, byłem bardzo nieszczęśliwym człowiekiem. Zauważyłem, że spędzanie czasu na zakupach w galeriach handlowych, na przeglądaniu stron z samochodami, magazynów, na wychodzeniu do klubów w każdy weekend wiązało się z takim określeniem *fear of missing out*, czyli strach przed przegapieniem. Czyli ludzie nie mogą przeżyć, jeżeli w sobotę albo w piątek nie wyjdą, nie spotkają się, nie będą w jakichś towarzyskich relacjach, bo inaczej jakby życie się nie zadzieje, jakby coś stracili. Podobne uczucie wywołują niektóre aplikacje, typu Snapchat – jak nie zajrzemy, nie zobaczymy, co ktoś zrobił, to jak byśmy tracili życie. I stwierdziłem, że moje przelewa mi się przez palce. To był właśnie ten kryzys wieku średniego, ja to tak nazywam, bo nie ukrywajmy, że to wydarzyło się mniej więcej tak pod czterdziestkę. Stwierdziłem, że jestem bardzo nieszczęśliwym człowiekiem, że moje życie jest bez sensu, ja nic nie tworzę, jedynie konsumuję, oglądam coś, co ktoś stworzył, że nic nie jest produktywnie w moim życiu.

W pewnym momencie poczułem, że muszę przestać konsumować, a zacząć coś kreować. Zaczęło się od fotografii ulicznej 4 lata temu. Byłem w Bukareszcie, mieszkałem tam przez 2 miesiące, zostałem tam wysłany przez korporację, żeby szkolić się na dyrektora. Miałem wynajęty apartament niedaleko tego budynku, obecnego parlamentu, a dawnego pałacu Mikołaja Ceaușescu. Ponury klimat, zima taka trochę jak wiosna u nas. Czułem się dość samotny. Po tych całodniowych szkoleniach wracałem do swojego apartamentu, szedłem z telefonem przez miasto, zacząłem robić zdjęcia. Wieczorami wrzucałem je na Facebooka i znajomym się spodobały, bo Bukareszt to miasto mało mainstreamowe, nie jest to Paryż. Zdjęcia były robione telefonem. Ktoś powiedział, że mam oko do kompozycji, i zaciekałem się tym, co to jest w ogóle kompozycja. Zobaczyłem, że jest coś takiego jak fotografia uliczna. Wróciłem do Polski, do Warszawy, kupiłem pierwszą w życiu lustrzaną za jakieś 1500 zł, najtańszego Nikona, i zacząłem chodzić po mieście i robić zdjęcia. Założyłem fanpage „Warsaw Street Shots”, który do dzisiaj funkcjonuje, można zobaczyć tam zdjęcia z moich spacerów po Warszawie. Robiłem też trochę streeta w Izraelu. Miałem wystawę m.in. też na Poznańskiej w Warszawie. Po roku wisały też w Luksemburgu na wystawie, bo zostałem o to poproszony jako jeden z kilkunastu fotografów z Europy. Było to dla mnie pewne wyróżnienie, bo po miesiącu robienia zdjęć moje zostało wyróżnione w konkursie Szkoły Mistrzów Fotografii „Gazety Wyborczej”. Poczułem, że to jest coś mojego, i zacząłem robić zdjęcia z aparatem.

To, co się dzieje w czasie robienia zdjęć i zatrzymywania chwil, to jest ten mindfulness – przestałem podróżować w czasie, nie było tego *time travel*, myślenia o tym, co będzie, co było, i naprawdę zaczęło podobać mi się moje życie. Ale odblokowały się też inne rzeczy. Zacząłem być bardziej samoświadomy i dostrzegać rzeczy, które są dla mnie dobre, które mi służą, a które nie. Przestałem chodzić na imprezy, do galerii handlowych, wydawać pieniądze na głupoty, sprzedałem samochód – stwierdziłem, że stoi w garażu, i w ogóle go nie używam. Przestałem w jakiś sposób określać się poprzez posiadanie przedmiotów, zacząłem pozbywać się rzeczy. Zrobiłem tzw. decluttering, stałem się minimalistą, ale nie takim, który żyje ubogo, tylko bardziej oczyściłem swoją przestrzeń. Pozbyłem się różnego rodzaju dystraktorów, śmieci, rzeczy, które zajmowały mi czas, a nie były dla mnie ważne. Przestałem oglądać całkowicie wiadomości, wręcz reaguję na nie jak na dym papierosowy, bo nie palę. Unikam gazet. Tak naprawdę wiem, co się dzieje na świecie, chociażby przez to, że kiedy działa się w internecie, używa się social mediów do tego, żeby promować swój podcast, nie sposób nie zauważyć na newsfeedzie różnego rodzaju newsów, więc choćbym bardzo chciał, nie da się uciec od wiadomości.

**FOMO objawia się też czymś takim, że widzisz, że Twój kolega np. coś robi, konkurencja robi coś nowego albo że ktoś czyta nową książkę, film, ma nowe zainteresowania, a ty myślisz, że jesteś gdzieś z tyłu. Co do minimalistów – nie wiem, czy znasz *The Minimalists*?**

Oczywiście, od tego się zaczęło. Od filmiku, który wrzucili na YouTube'a, pokazali pudełka. Słuchałem ich podcastu już rok temu, nawet korespondowałem z Joshua Fieldsem Millburnem.

**Oni mają dwie świetne gry, jeżeli ktoś by chciał zacząć z minimalizmem. Jedna nazywa się „Wyzwanie 30-dniowe”, a zaczynasz od tego, że pierwszego dnia wyrzucasz albo oddajesz jedną rzecz, drugiego – dwie, dziesiątego – dziesięć. Jak się je zsumuje, to wychodzi, że oddajesz lub wyrzucasz ok. 500 rzeczy ze swojego mieszkania, które w widoczny sposób się oczyszcza. A drugie świetne podejście zainicjował Ryan Nicodemus, który miał tzw. packing party. Spakował wszystko z domu, jakby się miał wyprowadzić, i stwierdził, że przez trzy tygodnie będzie wyjmował tylko to, czego potrzebuje do życia. A po trzech tygodniach wszystko to, czego nie rozpakował, sprzeda lub odda.**

Ja to właśnie robiłem, rok temu. Znam ich i już prawie 2 lata śledzę ich bloga i podcasty.

**Mieszkałeś wtedy sam czy z kimś?**

Z partnerką. Na początku podchodziła do tego sceptycznie, ale z czasem zaczęła przyjmować to, zaczęło jej się to podobać. Już widzę, że sama pozbywa się czasami niektórych rzeczy świadomie.

**My z żoną idziemy w tym kierunku, może nie tak radykalnie jak Joshua i Ryan. I jak kupujemy cokolwiek nowego, to kilka razy się zastanawiamy, czy na pewno tego potrzebujemy, czy to ma dobrą jakość, czy to przetrwa ileś tam czasu. Czasami jesteśmy takimi strażnikami dla siebie nawzajem. Ja mówię: „Wiesz co, Kasia, potrzebuję coś kupić”, a ona: „Czy na pewno tego potrzebujesz?”. I ja zaczynam odpalać proces myślowy, że może rzeczywiście tego nie potrzebuję, jak będę tego używał za rok, za pół roku. To ogranicza kompulsywne zakupy.**

Ja najczęściej zadaję sobie takie pytanie, czy będę tego potrzebował za 30 dni. Bo czasami w pewnym momencie czujesz takie fajne uczucie, kiedy widzisz się z tym przedmiotem, ale co będzie za 30 dni z tobą i z tym przedmiotem – czy wtedy się przyda?

**Wracając do twojej historii: było kilka rzeczy, które wydarzyły się w twoim życiu, że skierowały cię na te tory. Nie wiem, czy znasz książkę Michaela Hyatta *Living Forward*.**

Nie, ale mam jego platformę.

On napisał książkę o tym, jak odkrywać swoją wizję życia i jak świadomie nim kierować, żeby iść w danym kierunku. W twoim życiu wydarzyło się ileś tam sytuacji, które do tego doprowadziły. Ja też mam podobną historię. Też w moim życiu jest kilka sytuacji, które sprawiły, że jestem w tym miejscu, w którym jestem. Każdy ma kilka definiujących momentów, które warto zapamiętać i wracać do nich, natomiast dla ludzi, którzy chcą coś zmienić w swoim życiu, nie muszą czekać do tego definiującego momentu. Jest kilka metod, których mogą użyć teraz.

Jest słynne ćwiczenie z tym, żeby sobie powiedzieć, co o tobie powiedzą ludzie na twoim pogrzebie, co jest częścią metody zapisanej w książce *Living Forward*. Tam jest dobrze opisany ten proces: od pomyślenia, jak chciałbym zostać zapamiętany przez ludzi, do tego, co potrzebuję zrobić od teraz, żeby być w tym miejscu, jak skończę swój żywot. Potem możesz pomyśleć: jeżeli chcę być w tym miejscu, to co muszę zrobić w tym roku, żeby tam być? Potem to się przenosi na poszczególne codzienne zadania, że dzisiaj zrobię to, to będę bliżej tego celu, który jest w tym roku, będę bliższy osiągnięcia tej wizji w danym kontekście czy to rodziny, dzieci, kariery, w zależności od tego, co jest ważne. Warto wiedzieć, że nie trzeba czekać, aż życie samo nam powie, że trzeba coś zmienić, tylko można to zrobić samemu i to świadomie.

Chciałbym o tym z tobą porozmawiać, bo ty w swoich podcastach mówisz właśnie o tym, że żyjesz intencjonalnie, świadomie. Podajesz przykład Victora Frankla, który w swojej książce opisuje sferę wolności człowieka, że my mamy wolność decydowania. On tam mówi, że coś się dla nas wydarza, to, co my z tym zrobimy, to jest ten obszar wolności, którego nam nikt nie zabierze. Nawet to też jest później opisane w książce Stevena Coveya, który korzysta z pracy Victora Frankla – mówi on, że chce nauczyć się nie reagować, tylko odpowiadać na zdarzenia. Różnica jest taka, że reakcja jest automatyczna, podświadoma, a odpowiedź jest naszym wyborem. Co robisz, żeby żyć świadomie? Jakie masz sposoby, żeby wiedzieć, że robisz to, co chcesz robić, a nie to, co się przydarza przypadkiem?

Najprostszym kluczem do odkrycia samoświadomości jest kwestionowanie własnych przekonań, tzw. prawd, które sobie lubimy wmawiać. Często nieświadomie powtarzamy coś, co usłyszeliśmy w domu, telewizji, kościele, różnych miejscach, które miały na nas wpływ od najmłodszych lat. W momencie kiedy dorastamy, zaczynamy zauważać, że życie niekoniecznie wygląda tak, jak nam wmawiano. Poprzez kwestionowanie też tego, co z siebie wyrzucamy werbalnie, też możemy zacząć bardziej wnikliwie przyglądać się swojemu życiu i temu, co jest prawdą, tą obiektywną. Ja np. stosuję taką technikę – już to nieraz mówiłem – stawiam na końcu zdań oznajmujących znak zapytania, czyli kiedy coś mówię, to zastanawiam się, czy rzeczywiście tak jest, że ta osoba mnie np. nie szanuje, bo coś tam zrobiłem. Warto sobie często zadać pytanie, czy rzeczywiście to, co mówimy, co sądzimy o kimś albo o jakimś wydarzeniu, które nam się przydarza, jest prawdą. Trochę mi to przypomina „The work of Byron Katie” – 6 lat temu stosowałem na sobie metody takiej wnikliwej autoanalizy. Coaching w tym bardzo pomaga, bo zadaje takie pytania, których człowiek normalnie sam by sobie nie zadał. Kiedy znasz techniki, jesteś coachem, to możesz je stosować czasami na sobie, chociaż zawsze lepiej jest mieć tego drugiego coacha. Ja mam takiego i też jestem w procesie, mimo że sam jestem coachem.

**Też jestem coachem i też mam swojego coacha, który ze mną rozmawia.**

I tak powinno być. To jest najlepsza rzecz. Ludzie, którzy osiągają najlepsze wyniki w swoim życiu, w biznesie, mają coachów. Tylko dlatego je osiągają, bo właśnie coachowie pomagają im wyznaczać nowe, jeszcze lepsze cele i osiągać je. Ja właśnie stosuję tego typu techniki, bo to jest jak masaż. Są miejsca, w których możesz się wymasować sam, a są miejsca, w które nie sięgniesz.

**Myślę, że warto też powiedzieć, bo jest sporo nieporozumień i takich półprawd krążących na temat coachingu. Jak ja podchodzę do kogoś, z kim pracuję na zasadzie coachingu, to zakładam, że ta osoba ma odpowiedź. Moją rolą jest właśnie zadawanie pytań, pracowanie na zasobach, które ona ma. Ja nie jestem wtedy konsultantem, nie przychodzę i nie mówię: „Zrób to i to” i idziesz na taki wynik. Ja przychodzę ze swoim doświadczeniem, wiedzą, coś opowiadam, zadaję pytania, daję pod rozwagę, ale to ta osoba wybiera, co robi, jak na to zareaguje, jak to w niej zarezonuje. Czy tak samo to rozumiesz?**

Tak. O tym można długo rozmawiać. Teraz jest taka nagonka na coaching, ten polip-gate z Grzesiakiem w roli głównej. Ludzie, którzy są trenerami, mówcami motywacyjnymi, nazywają się coachami. Wróżki nazywają się coachami. Bardzo wiele osób używa tego sformułowania i wydaje mi się, że to jest ogromna krzywda, bo coaching, który ja poznałem, jest taki, gdzie pracuje się na zasobach klienta bez przerzucania przez swoje filtry, bez dawania rad, nakierowywania, oceniania – czysty, hardcore’owy coaching. Kiedy się go uczyłem, było mi trudno. Miałem w ogóle inne, bardzo mylne postrzeganie coachingu. Dopiero jak go poznałem naprawdę na sobie, zauważyłem, jak cenne jest poznanie rzemiosła prawdziwego coachingu, jak dobrze jest nikomu nie doradzać, nie przepuszczać przez własne filtry, nie wskazywać drogi, nie oceniać, nie wyśmiewać, nie użalać się, nie pomagać i nawet nie być takim strasznie pomocnym. Wtedy ta osoba ma wolność sięgnięcia po rzeczy, które są jej, po prostu jej ukryte głęboko talenty mogą się odkryć. Możemy odkryć naprawdę ciekawe rzeczy, kiedy pozwolimy posłuchać pytań od coacha i spróbować na nie odpowiedzieć. Często te procesy naprawcze w człowieku odbywają się długo po sesji. Nawet po zakończeniu procesu, pół roku po. Na wiele rzeczy nie odpowiesz wprost i coach tobie też nie odpowie. Klient sam do tego dojdzie po jakimś czasie.

**Mam podobne doświadczenia jako coach, ale i jako osoba podlegająca coachingowi. Przeszedłem przez dwa albo trzy takie procesy z różnymi osobami, w zależności, w jakim obszarze chcę pracować nad sobą, nad swoim życiem. I 3 lata temu miałem coaching z Darkiem, który trwał może pół roku, a ja do tej pory odczuwam skutki tego, nad czym wtedy pracowaliśmy. Jak powiedziałaś, zadawał mi pytania, ja sobie o nich czasami przypominam i patrzę, co się wtedy zadziało, w jakim kierunku idę, czy to dalej jest istotne, w jaki sposób mogę nad tym dalej pracować. Więc to rozumienie coachingu jest mi bliskie i bardzo polecam poszukanie sobie osoby, która w ten sposób pracuje.**

**À propos tego intencyjnego, świadomego życia: ja mocno pracuję nad językiem, dlatego że uważam, że mi to służy. W języku polskim jest kilka takich sformułowań, które są dla nas zamykające. Za każdym razem, jak mówisz „muszę”, „nie mogę”, „powinienem”, to są rzeczy, które sam w głowie powtarzasz, że coś cię blokuje. I ja za każdym razem, jak powiem „muszę”, to zamieniam na „chcę”. Z jednej strony to jest otwierające na nowe doświadczenia, na nowy sposób spojrzenia na daną sytuację, a z drugiej to jest świetne ćwiczenie dla mózgu, bo musisz obserwować to, jak mówisz, i masz przestrzeń na poprawę siebie.**

Słuchałem twoich pierwszych podcastów i jestem pełen podziwu dla ciebie, bo mówisz, że dla ciebie podcasty to jest taka praca nad sobą. Zawsze narzekałeś na to, że za szybko mówisz. Powiem ci: ty nie mówisz za szybko. Ja słucham ciebie i to jest wielka przyjemność. Ja zasypiałem z tobą, że się tak wyrażę [śmiech]. I słuchałem cię też rano, bo fajnie jest wstać, kiedy ktoś ci opowiada o produktywności, i tak się nakręcić na początek dnia. Powiem ci, że naprawdę robisz coś wspaniałego. Moim zdaniem twoje podcasty to jest autocoaching.

**Dużo jest samodoskonalenia. I dziękuję ci za miłe słowa. Nagrywając podcast, chcę dawać wartość. Chcę szerzyć te informacje o produktywności, talentach, o tym, że można lepiej, świadomiej wybierać, w którym kierunku się idzie. Ale gdzieś tam zawsze jest ta chęć poprawy. Powiem ci**



śmieszna sprawa. Pracuję z wieloma osobami w mojej pracy na etacie, które mnie znają na co dzień. Niektóre z nich słuchają podcastu. Mówią, że muszą przyspieszyć razy dwa, aby mnie słyszeć w pracy na co dzień. Okazuje się, że jako podświadomie, jak włączam mikrofon, to mi się włącza wolniejsze mówienie.

Przestawiasz się na ten *podcastmode*.

Może. Zanim przejdziemy do części związanej z produktywnością, chciałbym skomentować jedną rzecz, à propos mindfulness, czyli obserwowania siebie. Przez ostatnie półtora roku dużo medytuję, dla mnie jest to jedna z lepszych rzeczy, które mi się w życiu przytrafiła. To ma być praca z oddechem, z myślami. Jednym z ćwiczeń, które słyszałem, to to, żeby być ciekawym tego, co się wydarza w danym momencie. To można zastosować w wielu obszarach. Czasami, jak jestem zmęczony, zestresowany, mam tendencję do podjadania. Człowiek, który prowadził tę medytację, mówił: „Ale zastosuj tę ciekawość do jedzenia”. Sięgam po coś, to zastanawiam się, co się w mojej głowie, ustach dzieje, dlaczego sięgam. Co będę czuł, jak coś zjem. Po pewnym czasie to pomaga ograniczać takie automatyzmy. Wpadasz w ten tryb ciekawości, co się we mnie dzieje. To samo dotyczy tego, na kogo się złości. Złościę się na kogoś, bo...? Jak ja reaguję, co się stało wcześniej? Zaciska mi się szczęka, zaczynam się robić czerwony. Te wszystkie rzeczy bardzo pomagają być bardziej świadomym i wybierać, co zrobimy, jak odpowiemy na dane impulsy. Więc ta część twojej wypowiedzi o mindfulness, o uważności rezonuje ze mną.

Tak, bo bardzo dużo się dowiadujesz na swój temat, kiedy reagujesz w jakiś sposób, idziesz za flow i jesteś taki emocjonalny. Jakaś emocja się w tobie pojawiła. Wtedy zatrzymujesz się na chwilę, badasz tę emocję, zastanawiasz się, skąd się wzięła, z czego. I wtedy naprawdę jesteś uważny i lepiej siebie poznajesz. A jaki jesteś szczery ze sobą! Niektórzy ludzie żyją w totalnym wyparciu i wydaje mi się, że są bardzo nieszczęśliwi. Takie życie wbrew sobie. Życie z niezgodzie ze sobą, mówienie czego innego, a odczuwanie czego innego.

Uważam, że to jest na krótką metę. Przez jakiś czas możesz udawać, ale w pewnym momencie coś się wydarzy, że opadną te złudzenia i trzeba będzie się zmierzyć z własnym stanem, z własną rzeczywistością. Chciałbym się spytać trochę o twój sposób działania, o produktywność. Jako coach, podcaster masz okazję do tego, żeby występować publicznie. Powiedz mi, skąd wiesz, co masz robić, jak sobie organizujesz dzień, jak wybierasz rzeczy, które są dla ciebie najistotniejsze, wiesz, na czym się skupić?

Powiem ci szczerze, że jak mi zaproponowałeś wywiad, to się zastanawiałem, dlaczego mnie zaprosiłeś, skoro ja nie jestem jakimś specjalnym lwem produktywności. Uważam, że mi bardzo brakuje do tego ideału i wręcz uczę się tego. Bardzo pomaga mi oglądanie Mirka Burnejko. On ma kanał na YouTube „MiroBurn”, prowadzi taki daily vlog. Widziałeś?

Tak.

Świetny jest, jest bardzo autentycznym człowiekiem. Bardzo transparentnie pokazuje wszystko po kolei, jak wstaje rano, medytuje, jak afirmuje, jak wyznacza cele, pokazuje je, jak je osiąga, opowiada o aplikacjach, o Nozbe ostatnio oglądałem, dzięki niemu ściągnąłem. To jest facet, który naprawdę jest takim moim mentorem. Mam tę przyjemność, że mieszka dwa bloki ode mnie i spotykamy się na kawę czasami, więc Mirek jest moim kumplem. I on mi tak naprawdę pokazuje tę produktywność. Ale ja w momencie, kiedy zmieniłem nastawienie z tego konsumpcyjnego na produktywnie i na to kreatywne, to po prostu wpadłem w to, ale tak trochę chaotycznie. Po prostu potrafiłem i pracować bez ustalania

jakiegoś konkretnego harmonogramu tego, co i kiedy będę robił, i zanurzyć się w fotel przed komputerem i siedzieć bez ruchu przez osiem godzin, więc potem nie mogłem się ruszać. Nie było u mnie tego porządku i z czasem zacząłem sobie dorabiać różnego rodzaju rytmy i jakąś regularność, i bycie produktywnym.

Według mnie najważniejsze, jeśli chodzi o produktywność, jest zarządzanie swoją energią, a nie czasem. Bo popatrz, mamy w tygodniu 168 godzin, z czego 40 idzie na pracę, 56 na sen, np. 10 na dojazdy do pracy i z pracy, więc zostaje ok. 60, żeby zrobić coś dla siebie. Można się spierać, że mam dzieci, że coś jeszcze, ale to jest dla siebie. Wielu z nas nie śpi 8 godzin, wielu z nas nie dojeżdża tyle czasu do pracy. Ale wg mnie nie ma wymówki, że nie mam czasu, bo jest 60 godzin w tygodniu. I to od nas zależy, w jaki sposób je wykorzystamy. Jeżeli mówisz, że dla Ciebie priorytetem w życiu jest np. zdrowie, to wstawaj 2 godziny wcześniej niż zwykle i ćwicz. Jeżeli mówisz, że jest pasja albo stworzenie nowego biznesu, to 2 godziny przed pracą wstań i poświęć godzinę albo 2 na spisywanie pomysłów.

James Altucher ma takie fajne ćwiczenie, żeby codziennie ćwiczyć swoją kreatywność, by każdego dnia pisać 10 pomysłów na biznes. Więc musimy bardziej zarządzać swoją energią, na co ją skupiamy, a nie czasem. Więc zastanówmy się, co jest dla nas ważne, co jest priorytetem, i rozwijajmy to. Czyli wstań np. 2 godziny wcześniej, zarządzaj swoim czasem wg priorytetów. Jeżeli np. moim jest rozwijanie podcastów, to ja nie miałem wyjścia, musiałem całkowicie poświęcać czas, który mi pozostał po tych dojazdach i pracy, by uczyć się blogowania, jak funkcjonuje WordPress, wszystkiego sam się nauczyłem. Podcastów nauczyłem się z YouTube'a, oglądając tutoriale. Założyłem sobie konto na iTunes z tutorialami. Po kolei wszystko robiłem. Wyznaczałem sobie czas, wstawałem rano i pisałem, albo szedłem do kawiarni, poświęcałem sobie godzinę przed pracą na pisanie artykułu i codziennie jakiś pisałem. Tak zaczynałem z blogiem.

**Ja się bardzo zgadzam z zarządzaniem swoją energią. Z tego, co mówisz, jednym z najważniejszych Twoich czynników bycia produktywnym jest to, że wiesz, gdzie dążysz. To, że byłeś w stanie powiedzieć, że rano poświęcisz godzinę na pisanie, naukę składania podcastów. Wynikało z tego, że wiedziałeś, że chcesz tworzyć podcasty z jakiegoś powodu. I wydaje mi się, że to jest jeden z głównych czynników, żeby można powiedzieć o sobie, że jest się produktywnym. Wielu ludzi myśli, że produktywny to jest ktoś bardzo zajęty, który cały czas mówi: „Jestem busy, busy, busy”. Jest taki dowcip, że na budowie jest kierownik i widzi, że jakiś jego pracownik zapieprza z taczkami, które są puste. Kierownik widzi, że jeździ w lewo, w prawo, w lewo, w prawo, i się go pyta: „Dlaczego jeździsz z pustymi taczkami?”. A pracownik mówi: „Panie kierowniku jest taki zap..., że nie mam czasu załadować nawet tacek”. Czyli człowiek jest tak zajęty, że nie ma czasu, żeby robić coś wartościowego. Więc posiadanie celu, wizji, aspiracji jest pierwszym krokiem.**

Drugą rzeczą jest powiedzenie, że tak naprawdę nie możemy zarządzać czasem, bo czas płynie, czas ma każdy z nas taki sam, czy masz milion dolarów czy zero na koncie, masz dokładnie tyle samo czasu. To, co możemy robić, to zarządzać sobą w czasie i decydować, jak poświęcimy następną godzinę. I to ćwiczenie, o którym powiedziałaś, jest świetnym ćwiczeniem, ja często robię coś takiego z moimi klientami. Robię koło i zaznaczam tam poszczególne elementy: sen, dojazdy, pracę, zakupy, sprzątanie, gotowanie. Zwykle dostaję jakiś tam kawałek tego wykresu, od 30 do 40 godzin. I pytam się tych ludzi, co dana osoba robi w ciągu 40 godzin. W większości przypadków nie dostaję odpowiedzi. Ludzie nie wiedzą, co robią z czasem.

Bo się wstydzą przyznać, że oglądają seriale.



Może, a może jest mnóstwo drobnych rzeczy, które nie sumują się do niczego konkretnego. Gdybyś codziennie tylko przez 10 minut czytał książkę, to po tygodniu masz 70 minut czytania książki, po miesiącu 280 minut, czyli jedną książkę przeczytaną. Świadome wybranie, co w tym czasie robisz, pozwala osiągnąć naprawdę ogromne rezultaty, ale warunek wstępny wg mnie musi być taki, czy ty wiesz, gdzie chcesz być, gdzie dążysz. Bez tego będziesz się poruszał w różnych kierunkach. W książce „Esencjalista” jest świetny rysunek. Jest kółko, wokół którego jest narysowanych mnóstwo małych strzałeczek, obok jest drugie kółko, gdzie jest jedna, długa strzałka, która jest sumą tych małych z poprzedniego rysunku. I ona ilustruje to, żeby twoja energia włożona w wiele małych czynności, posuwała cię do przodu o te milimetry. Natomiast jak zsumujesz tę energię w jednym kierunku, to masz ogromny potencjał na osiągnięcie celu.

Jeszcze jeden komentarz. Jest taki człowiek, który nazywa się Gary Vaynerchuk. On jest bardzo kontrowersyjny, bo jego nastawienie to takie cały czas „*hustle, hustle, hustle*”. Bardzo fajnie podsumowuje kwestię snu. Mówi: „Nieważne, ile śpisz, ważne, co robisz, kiedy nie śpisz”. To jest to bycie w momencie, jak reagujemy na to, co się dzieje, jak planujemy. Więc myślę, że to się sumuje do takiego podejścia produktywności, że najpierw wiemy, w jakim kierunku, a potem wybieramy jak. Ty, jak mówisz, że nie jesteś produktywny, to ciężko mi w to uwierzyć. Człowiek, który w rok nagrał 45 odcinków podcastu, musiał to zrobić dobrze.

Wiesz, apetyt rośnie w miarę jedzenia. To jest tak, że ciągle nie jestem z siebie zadowolony. Jak bym narysował koło obszarów życia, to są rzeczy, gdzie jestem na skali wg mnie jeszcze bardzo nisko i chciałbym być wyżej. I przerabiam tę moją produktywność w procesie coachingowym. Mam prokrastynację, ona u mnie jest królową. Często od wielu rzeczy uciekam świadomie. Znasz to powiedzenie, że w czasie sesji dom jest wysprzątnany? Kiedy jest coś, co naprawdę muszę zrobić, ale z jakiegoś powodu ciągle tego unikam, ale to jest rzecz niekomfortowa, to znajdę mnóstwo innych ważnych zadań i zajęć. To jest chyba problem wielu z nas.

Znam to dokładnie i zdarza mi się prokrastynować. Znam też parę metod, które pomagają mi z nią. Wiem, że jak coś dużego podzielę na mniejsze rzeczy i zrobię mniejszy krok, to potem już idzie z górki, bo coś zacząłem. Efekt psychologiczny napisany przez litewską psycholog Blumę Zeigarnik na początku XX wieku nazywa się efektem Zeigarnik. Mówi o tym, że nasz mózg lepiej pamięta rzeczy, które są jeszcze nieskończone, typu: piosenka w radio, nieskończone zadanie. Ten efekt jest dla nas negatywny właśnie w tych obszarach, ale on może pomóc w prokrastynacji. Bo jak zrobimy pierwszy krok, zaczniemy coś, to jest otwarta szuflada, która wymaga domknięcia i dokończenia, dlatego większe rzeczy warto dzielić na mniejsze, zjadliwe kroki, żeby rozpocząć w ogóle proces działania w danym dużym temacie. To mi pomaga ogarnąć prokrastynację w większości przypadków.

Ważne jest to, co powiedziałaś, że warto zacząć od „dlaczego”, czyli to słynne „*why*” u Simona Sineka, czyli jak wiesz dlaczego, to potem będziesz już mógł zadać kolejne pytania, czyli w jaki sposób dojść do tego, co chcesz zrobić, dlaczego to robisz i co chcesz zrobić.

Też bardzo ciekawy wątek. Zauważyłem, że często zaczynamy od „*jak*” zamiast „*why*”.

Jeżeli wiemy, znamy swoją misję, bo misja bardzo pomaga, jeżeli masz coś takiego wielkiego. Wiele osób nie lubi słowa „misja”, bo jest zbyt wyświechtane, ale coś w tym jest. Bardzo mi to przypomina, bo to aż się prosi do nawiązania do Victora Frankla, że jeżeli człowiek zna sens i miejsce, do którego dąży, sens życia, to będzie szczęśliwym człowiekiem.

**Jeszcze odwołam się do twojej produktywności. Powiedz mi, jak skończymy ten wywiad, to masz zaplanowane, co będziesz potem robił?**

Tak. Używam narzędzia Google Calendar i wpisuję sobie różnego rodzaju rzeczy, np. różnego rodzaju taski w Asanie i tam czasami zaglądam. Jeżeli widzę, że w moim kalendarzu jest luka, to po prostu zaglądam do Asany i widzę, co jest do zrobienia. Czasami, choć nie zawsze, biorę rzecz, która naprawdę wywołuje największy mój dyskomfort. Wiem, że jak ją zrobię, to potem już reszta pójdzie mi dobrze. Najlepiej zacząć od rzeczy, które są najbardziej spychane.

**Jest taka książka Briana Tracy’ego „Zjedz tę żabę”: żeby zacząć rano od tej żaby, a potem wszystko będzie już prostsze. A propos produktywności: jeszcze wrócę do kwestii podcastów, bo mało osób o tym wie, że nagranie podcastu to nie jest tylko czas przed mikrofonem. Większość twoich podcastów to są wywiady, to jest cały proces, to jest znalezienie gościa, umówienie terminu, wysłanie mu pytań, uzgodnienie, kiedy się spotkać, nagranie, obróbka, autoryzacja, wrzucenie tego do biblioteki, opublikowanie bloga, znalezienie zdjęcia – mnóstwo kroków. Ty od maja zeszłego roku nagrałeś 45 odcinków, to praktycznie więcej niż jeden odcinek na tydzień. To jest imponujące osiągnięcie. Mówisz, że ciągle masz apetyt na więcej, ale to jest naprawdę dużo pracy. Oprócz tego masz inne zajęcia. Jak sobie dzielisz czas? Skąd wiesz, że kiedy powinieneś poświęcić czas na podcast, coaching, a kiedy na przygotowanie się na jakieś zajęcia itp.?**

Naprawdę chciałbym być tu jakimś wzorem produktywności, ale nie potrafię. Ja po prostu mam taki rytm, że często mam zapas, jeśli chodzi o nagrania. To jest już taki tip dla podcasterów, którzy chcą kiedyś zacząć nagrywać podcasty: proponuję, żebyście mieli zapas co najmniej pięciu odcinków. U mnie on się zmniejszył teraz, ale warto mieć przynajmniej trzy na wypadek, gdybyście zachorowali, wyjechali albo wena zniknęła. U mnie cykle są czwartkowe, czyli wrzucam podcast w środę, pokazują się w nocy ze środy na czwartek. Do tego czasu muszę mieć już nagrany podcast, obrabiony, czyli wyedytowany, nagrane intro, outro, zapowiedź, wybrane teasery z podcastu. Bo ja mam taką strukturę podcastu, że mam teaser, potem jest intro, następnie zapowiedź, po niej podcast, a na końcu outro. I to wszystko musi być u mnie przygotowane już mniej więcej do wtorku, bo tego dnia chcę mieć już wszystko gotowe, zamontowane audio. W trakcie powstaje artykuł, gdzie są tagi, gdzie zbieram zdjęcia, różnego rodzaju linki. Przesłuchuję podcast raz jeszcze, wypisuję pytania, które zadałem na wszelki wypadek, jeżeli wszystkich nie pamiętam. I to wszystko ma być gotowe i grać w środę, tak to u mnie wygląda. A praca nad tym, jak wrzucam w czwartek, zaczyna się już od soboty.

Więc ja w weekendy pracuję, ale ja nie nazywam tego pracą. Dla mnie to jest przyjemność. Ja nie lubię słowa „praca”, bo praca to jest dla mnie pasja po prostu. Ale rzeczywiście, jak siadam do podcastu, który ma 1,5 godziny, to obrabiam go od 6 do 7 godzin i to nie jest tak, że obrabiam go tyle czasu, ile trwa podcast, bo zatrzymuję go często i usuwam różnego rodzaju niedociągnięcia, pauzy, czasami przerwy są, rzeczy, których gość sobie nie życzy, robię też opisy, wypisuję różnego rodzaju sentencje, ciekawe myśli swoich słuchaczy. Można powiedzieć, że słucham tej rozmowy jeszcze kilka razy. To jest dobre, bo bardziej poznaję materiał.

I to jest ta praca, która jest rozłożona na cały tydzień, a pomiędzy dzieją się inne rzeczy: są spotkania, jest poznawanie nowych ludzi, jest czytanie o nich, zbieranie informacji, słuchanie też podcastów, oglądanie filmów na YouTube, biorę udział w w mastermindach różnego rodzaju – mam znajomych, z którymi spotykam się cyklicznie, i razem planujemy różnego rodzaju akcje, np. w jaki sposób sprzedać moje usługi coachingowe, a mój kolega pracuje np. nad promocją swoich usług marketingu internetowego – i nawzajem sobie pomagamy. Mam też różnego rodzaju plany związane z tworzeniem kursu, coachingu grupowego dla większych grup osób. Mam bardzo dużo różnych planów i staram się

znaleźć czas na to, ale nie jest tak, że mam to ułożone od rana do wieczora, od poniedziałku do niedzieli. To jest bardziej twórczy chaos.

**Ale mimo wszystko jest element struktury, np. podcast wyznacza ci trochę strukturę: co kiedy musi się wydarzyć, żeby podcast był opublikowany w czwartek.**

Jak najbardziej, tak. Mam już szablon, według którego jadę, bo mi odpowiada, i jedyne, co robię, to go usprawniam.

**Pytam o to, bo osoby samozatrudnione często mówią, że układają sobie tydzień w taki sposób, że np. poniedziałek to jest dzień na tworzenie; wtorek – to jest nagrywanie wideo, audio; środa – to jest dzień na spotkania itd. To też jest sposób na ustrukturyzowanie swojego tygodnia. Czy masz swój sposób na to?**

Ja muszę się dostosować często do gości.

**Chciałem cię jeszcze dopytać o rzeczy związane z talentami. Do jakiego typu aktywności najbardziej cię ciągnie? Co lubisz robić, kiedy nie masz konkretnego planu?**

Kiedy nie mam nic do roboty, biorę swojego kindle'a i czytam wiecznie nieskończone *Tools of Titans* Tima Ferrissa. Naprawdę lubię mojego kindle'a, bo jest taki fajny. Poważnie, naprawdę dziwny jestem co?

**Co wiesz, że robisz dobrze, ale jeszcze tego nie zrobiłeś?**

Wiele osób zawsze i mówże mam niesamowity talent, jeżeli chodzi o wędzę z dyplomacji, ale nigdy nie chciałem w tym pracować, bo się wiąże z pracą z politykami, ale mam dość sporą wiedzę geograficzną, jeśli chodzi o stosunki międzynarodowe. Miałem też taki epizod, że pracowałem w jednej z ambasad obcego kraju w Warszawie przez 2 lata i mam też sporą wiedzę na ten temat. Kolega mówił: „Radek, powinieneś być kiedyś ministrem spraw zagranicznych”, bo te tematy, gdzie można porozmawiać na temat systemu partyjnego w Libii w danym momencie... Generalnie dużo takiej bezużytecznej wiedzy miałem i zostałem z nią.

**Ja jestem głęboko przekonany, że nie ma czegoś takiego jak bezużyteczna wiedza.**

A słyszałeś anegdotę o Himilsbachu z językiem angielskim? Słuchaj, kiedyś Piwowski wrócił z zagranicy i powiedział do Himilsbacha: „Słuchaj, bardzo spodobałeś się na festiwalach jako aktor. Jest propozycja ze Stanów, żebyś zagrał w filmie, tylko jest problem: musisz się nauczyć angielskiego”. A Himilsbach mówi: „Słuchaj, no wiesz, powiedzmy, że ja się zgodzę na tę propozycję. Powiedzmy, że pojadę do Stanów i powiedzmy, że nauczę się tego angielskiego. A potem to co? Wrócę do Polski i co? Jak ten ch... z angielskim zostanę!”. To mniej więcej coś takiego.

**To pokazuje, że lubisz czytać, dowiadywać się rzeczy i interesują cię tematy, które nie są nawet bezpośrednio związane z tym, co tu i teraz, ale poszerzanie wiedzy jest intrygujące.**

Nic innego mi nie przyszło do głowy, bo zaskoczyłeś mnie tym pytaniem.

**Przy tych pytaniach nie ma złych odpowiedzi. A co cię wewnętrznie motywuje do działania?**

Strasznie mnie motywują motyle w brzuchu, kiedy o czymś czytam albo kogoś widzę, albo o czymś słyszę – od razu odpalają mi się fajne obrazki w głowie na temat tego, czym za chwilę będę żył. Takie uczucia, taka ekscytacja, odkrywanie czegoś nowego – tak jak podróż. To mnie motywuje. Ciekawość nowego, niepoznanego.

### **Fajnie jest mieć takie motyle w brzuchu.**

No to jest super. To coś, co się miało, jak się było zakochanym w liceum.

### **Co ci przynosi największą satysfakcję w kontekście działania?**

Teraz – to trochę próżne będzie – największą satysfakcję przynoszą mi listy, które dostaję od swoich słuchaczy. Naprawdę to są takie listy, że poświęcę im specjalny odcinek, bo to nie są tylko listy typu: „Radek, dziękuję, że pomogłeś mi w tym, tym i w tym”. Takie wszystkie są, ale to jest pierwsza część listów. A druga część listów to są często sugestie, odpowiedzi, ustosunkowywanie się do niektórych epizodów, które wpłynęły na moich słuchaczy. Na przykład dostałem długi list, gdzie jest podejście moich słuchaczy z Londynu do hejtu. W tym tygodniu dostałem list od dziewczyny z Australii, która pod moim wpływem założyła bloga, interesuje się minimalizmem i bardzo jej się podoba styl życia, jaki ma Magda Chołuj, która też była gościem mojego podcastu. Niesamowita jest ta dziewczyna – to, co ona tam pisze, jakie ma propozycje. Zaproponowała, że będzie wolontaryjnie coś robiła dla mojego podcastu, np. transkrypcje. Normalnie w pale się nie mieści, co ci ludzie mogą zrobić! I to jest tak niesamowicie motywujące do dalszego działania, daje taki powiew wiatru, że aż się chce wstać rano.

Powiem ci może o rzeczy, o którą nie zapytałeś. Ja jestem minimalistą 2 lata, podcast robię niecały rok. Jestem ogromnie wdzięczny przez ten czas. Jestem osobą, która codziennie rano dziękuje. Budzę się i dziękuję za to, że oddycham, że mam wodę w kranie, ciepłą, zimną, w ogóle że mam wodę. Za to, że mam dwie nogi, dwie ręce, oczy, uszy. Ja mogę wyjść na spacer, mogę pójść do sklepu. Rozumiesz, o co chodzi? Jestem wdzięczny za najdrobniejsze rzeczy, a to, co otrzymuję w tych listach, to są rzeczy, których się nawet nie spodziewałem. Dostaję o wiele więcej, niż oczekuję od życia. Jestem za to wszystko ogromnie wdzięczny. Nie jestem bogaty, nie mam wielkiego domu, nie określam się poprzez posiadanie. Bardziej się określam poprzez to, co czuję w środku. Od momentu, jak zacząłem dziękować, być wdzięcznym za najprostsze rzeczy, które większość z nas ma – nie wszyscy, ale większość, tylko nie dostrzega tego i nie docenia – od tego momentu jestem strasznie szczęśliwym człowiekiem tylko z tego względu. Naprawdę!

### **Co inni mówią o tobie, że robisz świetnie?**

Ja chyba jestem dobry od nawiązywania relacji. To słyszę najczęściej. Jestem odważny w kontaktach towarzyskich, bardzo bezpośredni – niektórzy uważają to za wadę, niektórzy za zaletę. Ja myślę, że to mi bardziej pomaga.

### **Ostatnie pytanie, o flow: przy jakich czynnościach zapominasz o całym świecie, w pełni poświęcasz się danej czynności?**

Kiedyś miałem tak, ale to były dawne czasy, jak grałem w *Cywilizację*. Taka strategia komputerowa. Widzisz, dyplomacja się przydała. Większość czasu wojny prowadziłem, z tego, co pamiętam. A teraz... Zaskoczyłeś mnie tym pytaniem! Wiesz, kiedy zapominam? Jak obrabiam swoje zdjęcia po powrocie ze streeta. Bo teraz zimą nie chodziłem, może raz czy dwa, ale wiosna, lato, jesień to ja naprawdę ostro chodzę. W weekend, raz w tygodniu, wychodzę sobie na miasto i nawet cały dzień potrafię chodzić fotografować. Zapominam się praktycznie, jak obrabiam zdjęcia, czyli wybieram kadry, przeglądam je, grupuję je czasami. Obróbki mocnej nie robię, bo to jest street, nie używam Photoshopa, ale zapominam się przy tym. I jeszcze przy dobrej książce.

**Gdybym przesłał link do testu, to czy zgodziłbyś się zrobić taki test i potem pod odcinkiem byśmy opublikowali twoje talenty? Wtedy na podstawie naszej rozmowy ludzie mogliby porównać, o jakich talentach myśleli, a jakie masz faktycznie.**

Dobra, OK!

**Jestem ciekawy, jakie talenty ci wyjdą. Znasz książkę *Thinking fast and Slow*? W tej książce autorzy opisują system 1 i system 2 – systemy podejmowania decyzji. Jeden opiera się na intuicjach, przekonaniach, szybkich asocjacjach, a drugi to logiczne myślenie. Większość naszej komunikacji, żeby oszczędzić energię i ułatwić funkcjonowanie, opiera się na systemie. Zaangażowanie tego logicznego myślenia wymaga czasu, stąd też ograniczenie czasowe w teście Gallupa, żeby odpowiedzi opierały się na tym, jak czujemy.**

Sam jestem ciekaw, jak jestem utalentowany, w którym kierunku to pójdzie. Zobaczmy, czy się sprawdzi. Robiłem już kilka testów – ten jungowski 16Personalities. Zastanawiam się, czy to się jakoś odniesie do tego, co już wiem na swój temat.

**Sam jestem ciekawy, zobaczymy. Jest jeszcze jeden temat, o którym chciałem z tobą porozmawiać. Jesteś człowiekiem, który tworzy, który pokazuje siebie w internecie: przez podcasty, wystąpienia. Czy spotkałeś się z krytyką siebie albo czy nie boisz się wystawiać siebie na widok publiczny? Jaki masz stosunek do pokazywania Radka z krwi i kości?**

Wiesz co, na początku się tego obawiałem, zastanawiałem się, co ludzie o mnie powiedzą, a potem mi to przeszło zupełnie. Przestałem się przejmować tym, co ludzie powiedzą, i dlatego zacząłem tworzyć, pokazywać. Social mediów używam tylko i wyłącznie po to, żeby jak najbardziej rozpropagować mój podcast. Dla wielu, szczególnie moich starych znajomych, być może rodziny też w jakimś stopniu, może to być szok – nagle parcie na szkło. Ludzie różne rzeczy myślą, ale ja wtedy myślę sobie: dlaczego tak myślą? Z jakiego powodu może im to przeszkadzać? Jeżeli im coś takiego przeszkadza, to nie są chyba to osoby, z którymi chciałbym mieć kontakt. Też kiedyś miałem takie podejście, gdy widziałem, że ktoś się wystawia, cały czas pokazywał, analizowałem to. Zacząłem obserwować swoje uczucia, skąd się one biorą. I nie były to altruistyczne przemyślenia na temat tego, jak bardzo zależy mi na tym, żeby ten człowiek dobrze wypadł. Bardziej wynikało to z zazdrości, z kompleksów. Teraz też mi się tak wydaje, że jeżeli ktoś może mieć pretensje do tego, że ja pokazuję coś, a wcześniej taki nie byłem – nikt nigdy by nie pomyślał, że będę podcasterem, że będzie mnie słuchał ktoś więcej niż moja rodzina i znajomi. I zacząłem się zastanawiać nad tym: dlaczego ci ludzie to robią? Odnosiłem to do siebie. I ja w pewnym sensie rozumiem te osoby, które otwarcie krytykują osoby pokazujące się.

**W jednym z podcastów mówiłeś, że masz pierwszego hejtera...**

Zrobiłem cały odcinek na ten temat z Michałem „Vasques” Plewniakiem. Nie rozmawialiśmy o hejcie, ale o podcastach vs YouTube. Powiem szczerze, że ja trochę przesadziłem, bo facet w wulgarny sposób napisał, że bym – nawet tego nie powtórzę – po prostu usunął podcast, bo pieprzę głupoty... Ale kto tak naprawdę komentuje w internecie, szczególnie w taki sposób? Ja wychodzę z założenia, że jeżeli naprawdę jest coś, co mi się nie podoba, to może fajnie by było prywatnie napisać to tej osobie? Bo dlaczego piszemy to tak, żeby wszyscy widzieli? Zastanówmy się nad tym. Jaka jest prawdziwa intencja w tej krytyce, jeżeli tak to chcemy nazwać? Oddzielmy konstruktywną krytykę od hejtu. W jaki sposób można to odróżnić? Nie wiem, jakie ty masz podejście i czy ci się zdarzyło, że ktoś skomentował u ciebie na blogu...

**Możliwe, że ktoś komentował, ale ja to traktowałem jako życzliwe rady, że ktoś poświęcił swój czas i powiedział, co może nie grać do końca. A konstruktywna krytyka była wtedy, kiedy ktoś powiedział, co jest nie tak, i zaproponował jakieś rozwiązanie. Więc intencja była taka, żeby było lepiej, a nie intencją było skrytykowanie.**

A jeżeli ktoś pisze na blogu: „Świetny gość, tylko widać, że chcesz być gwiazdą, bo ciągle ty mówisz. Fajnie by było, żebyś został przy samych pytaniach”, to jak byś zareagował? Ty nie możesz nic powiedzieć od siebie, tylko zostajesz przy samych pytaniach.

**No ja bym powiedział: „Sorry, ja chcę rozmawiać z gośćmi, a nie tylko przepytawać”.**

No właśnie, ja też to napisałem, tylko ostrzej. Napisałem, że internet to jest tak wspaniałe miejsce, że można znaleźć dużo innych podcastów, i ta osoba zrozumiała, że po prostu wypraszam ją z mojego podcastu. Jeżeli jej się nie podoba – wolna droga.

**Mogłeś też mieć inne podejście: specjalnie dla tej osoby przygotować osobną wersję podcastu, z której wycinasz swoje gadanie i zostawiasz tylko pytania – i kolejny zadowolony słuchacz!**

Urodziłem się po to, żeby zadowolić swojego słuchacza jednego...

**W jednym z podcastów mówiłeś też o marce osobistej. Czy ty świadomie kształtujesz swoją markę osobistą w internecie?**

Akurat teraz biorę udział w Akademii Mocnej Marki Michała Zwierza i teraz odbywa się ten proces. Uczę się tego i wydaje mi się, że nie robię tego jeszcze w sposób bardzo poprawny, ale pewne elementy staram się zachować. Facebook i social media w ogóle są ważnym elementem marki osobistej. Pewne rzeczy będzie trzeba wprowadzić, np. podejście do profilu prywatnego. Wiele osób uważa, że profil prywatny powinien zostać prywatny, a fanpage to jest zupełnie co innego. Ja zacząłem udostępniać na swoim profilu prywatnym – nie tak często, jak powinienem, ale zacznę wkrótce – moje podcasty. Do tej pory miałem takie wymówki, że może się to nie spodobać moim znajomym, rodzinie. Przecież jak się nie spodoba, to są różnego rodzaju narzędzia, gdzie można to przestać obserwować, ukryć, wyrzucić ze znajomych. Jeżeli ktoś nie akceptuje tego, czym się zajmuję, a będzie akceptował tylko koty i tarty, które ugotowałem, to coś jest nie tak z tą znajomością.

**Powiem szczerze, że po tym odcinku ja też przededefiniowałem swoje podejście do Facebooka. Bardzo we mnie rezonowało to, że to jest narzędzie biznesowe. Tak naprawdę jeżeli chcę utrzymywać za pomocą jakiegoś narzędzia relacje, to Facebook nie jest już takim miejscem, bo to on dobiera, co ja widzę na wallu, to on zamyka mnie w jakiejś bańce informacyjnej na podstawie tego, co zalajkuje, i przestałem mieć wyrzuty sumienia, i traktuję to jako narzędzie biznesowe. Nawet teraz, jak ktoś mnie zaprasza do znajomych ze słuchaczy podcastu czy kogoś, z kim pracowałem na warsztatach, i zaprasza mnie, a nie z fanpage’a „Z pasją o mocnych stronach”, to przyjmuję takie zaproszenia, bo to jest kolejny kanał komunikacji z ludźmi, którzy chcą coś ode mnie usłyszeć i może coś kiedyś ode mnie kupić.**

Oczywiście, robię dokładnie to samo co ty. To jest właśnie element tworzenia marki osobistej. W akademii mamy np. ćwiczenie z wizualizacją – to jest ciekawa rzecz i nawiązę do autocoachingu, do tego, jak zmieniało się moje podejście do życia. Jest takie ćwiczenie wizualizacji swojej przyszłości za 3 lata. Jest pytanie: „Co mówią o tobie twoi znajomi za 3 lata?”. I wiesz, co ja tam wpisałem? „Już mnie to nie obchodzi”. Zrozumiałem, że w tym momencie mogę to już wpisać, i to powoduje, że mam odwagę tworzyć, mam odwagę to pokazywać. Wczoraj ukazał się taki ciekawy post Jamesa Altuchera:



w jaki sposób sprawić, żeby ludzie cię lubili? Może przestać ganiać za nimi? Może przestać ich na siłę uszczęśliwiać? Jest takie fajne określenie po angielsku na to: *stop pleasing them*. Po prostu przestań zadowalać ludzi – nie wiem, czy to jest dobre tłumaczenie.

**Można też sobie zadać pytanie, czemu chcesz, żeby ludzie cię lubili.**

Tak, to są rzeczy, które można u siebie odkryć, które są nieprzepracowane. Można naprawdę odkryć bardzo dużo rzeczy u siebie w trakcie takich ćwiczeń. Miałem tak, gdy przeczytałem to, co wpisałem tam: „Już mnie to nie obchodzi”. I to jest piękne! A jak dojdiesz do tego momentu, że jak przestanie cię obchodzić, co ludzie o tobie powiedzą – bo to jest takie małomiasteczkowe, jak przy moralności pani Dulskiej, Dulska przejmowała się tym, co sąsiedzi powiedzą – to wtedy wiele innych rzeczy można w życiu osiągnąć.

**Ja też pochodzę z małego miasteczka, które było świetne i bardzo je lubiłem, ale zdecydowanie takie spojrzenie na sąsiadów, wszyscy się znają, i myślenie o tym, co o tobie powiedzą, jest mocno ograniczające i dobrze mi znajome. Ja też lubię wpis na blogu Pawła Tkaczyka [11 kroków do zbudowania silnej marki osobistej](#). To jest taki *step by step* przewodnik, jak odkryć markę osobistą. A co teraz robisz, Radku, żeby wyjść ze strefy komfortu?**

W obszarze sportu wychodzę ze strefy komfortu. Skończyła się zima i teraz moim celem – przyznam, że to trochę przecoachowałem u siebie – jest wzięcie się za uprawianie sportu, który będzie związany z wytrzymałością. Zawsze uprawiałem sporty siłowe, próbowałem powerliftingu, czyli trójboju siłowego, sztuk walki, całe życie chodziłem na siłownię, byłem takim typowym karkiem. Przestałem nim być – od 2 lat sport uprawiam bardzo umiarkowanie. Nazywam to zanikiem mięśni, krótko mówiąc. Jazda na rowerku, czasami pompeczki, ale nigdy nie biegałem. Zawsze zazdrościłem kolegom, którzy biegają, startują w maratonach, półmaratonach. Umawiają się, wstają o piątej rano – jak Mirek właśnie. On wstaje o piątej rano i biega 10 km, a czasami 20, po Lesie Kabackim, tutaj niedaleko. Strasznie im tego zazdroścę: że wstają rano, biegają. Tak że dzielę się z Wami, moi drodzy słuchacze i twój, drogi Dominiku, moją wizualizacją. Wyobrażam sobie, że jest wiosna, ok. 15 stopni, a ja w dresiku biegnę przez las i słucham podcastów.

**To jest dla ciebie wizja, która jest kusząca?**

Tak. I nie czuję zmęczenia, wiesz? Biegnę jakieś 10 kilometrów, mam przed sobą jeszcze 10 i czuję się świetnie. I to jest właśnie coś, co chcę osiągnąć. Zaczynam biegać i chcę, żeby to się rozwinęło porządnie.

**Znasz takie pojęcie jak *runner's high*? Jest taki moment w bieganiu, kiedy wydzielają się endorfiny, i to jest taki moment, kiedy biegniesz bezwysiłkowo. Ja sam jestem biegaczem, biegam od 2010 roku...**

O Boże! Zazdroścę!

**Teraz mam chwilę przerwy, bo mam kontuzję kolana i nie biegam, i wychodzę z siebie, bo tak mi brakuje ruchu i wolności. To, co mówisz: w pewnym momencie, po 5–6 kilometrach, u mnie się włącza, że słyszę tylko stopy, takie tap, tap, tap, tap. Tylko to jest. Przystają słyszeć, co mam w słuchawkach, co się dzieje wokoło, po prostu przez 5 kilometrów mogę biec na takim haju.**

To ja ci zazdroścę. Ale powiedz: czy słyszałeś o kimś takim jak Darek Strychalski?

**Coś mi się kojarzy...**

Taki dokument był w internecie: *Zwycięzca*. To jest niepełnosprawny ultramaratończyk. On pobiegł Badwater w Dolinie Śmierci i w Himalajach. Zrobiłem z nim wywiad i właśnie wrzucam pojutrze.

**Jeszcze ostatnie pytanie: spotkamy się za 5 lat. Gdzie wtedy będzie Radek?**

No jak to gdzie?! W swoim studiu na żółtej kanapie, a na niebieskiej będzie siedział gość! Dominiku, będziesz siedział na niebieskiej kanapie!

**Będę, będę, przyjadę, gdziekolwiek będę i gdziekolwiek będzie twoje studio, czy to będzie Warszawa, Nowy Jork, Nowa Zelandia...**

Warszawa, Warszawa!

**Kochasz Warszawę?**

Tak.

**Dzięki, Radek. Super mi się z tobą rozmawiało, rozmawialiśmy i o rzeczach bardzo praktycznych, i o życiowych. Dziękuję ci pięknie, że się zgodziłeś, że poświęciłeś swój czas.**

To ja dziękuję za zaproszenie i że zadałeś mi takie pytania, które dały mi do myślenia i pojawiły się takie momenty refleksji.

**Dzięki jeszcze raz i mam nadzieję, że do usłyszenia na tej kanapie!**

Dziękuję i do usłyszenia!

I jak Wam się podobał wywiad? Mnie się świetnie rozmawiało z Radkiem i przyznam się Wam, że tak dobrze mi się rozmawiało, że już się umówiłem z Radkiem na spotkanie w Warszawie w kwietniu i mam zamiar się z nim spotkać na kawie, i kontynuować niektóre wątki, które zaczęliśmy w ramach wywiadu.

Dzięki, Radek, za świetną rozmowę. Powodzenia we wszystkich twoich inicjatywach, planach! Trzymamy kciuki i na pewno będę słuchał podcastu „Lepiej teraz”, do czego też Was zachęcam. Radek, tak jak mówił w podcaście, zrobił test i jeżeli jesteście ciekawi jego wyników i jakie Radek ma top 5 w teście StrengthsFinder, zajrzyjcie do notatek pod adresem [npp.run/018](http://npp.run/018).

To tyle na dzisiaj. Dzięki, że jesteście. Cześć!