



ZAPISKI Z DROGI DO SIEBIE #2

# Zanim po coś sięgniesz.

*Te strony są po to, żeby sprawdzić,  
z jakiego miejsca sięgasz po kolejne  
rzeczy.*



**LosPiszeBzdury.pl**

Kiedy życie rzuca Ci kłody pod nogi... ułóż z nich most.

## Zanim po coś sięgniesz

Zanim po coś sięgniesz - po książkę, kurs albo metodę - warto zobaczyć, co dzieje się chwilę wcześniej. W ciele. W głowie. W codzienności.

Zanim pojawi się decyzja, kliknięcie albo zakup.

## Jak to wygląda u Ciebie ostatnio?

- *W jakich momentach najczęściej pojawia się u mnie impuls, żeby po coś sięgnąć?*
- *Co zwykle dzieje się tuż przed tym ruchem - w ciągu dnia, w ciele, w nastroju?*
- *Czy częściej sięgam po nowe rzeczy z ciekawości czy z potrzeby ulgi?*
- *Co czuję, kiedy myślę o kolejnej książce, kursie, rozwiązaniu - spokój, napięcie, pośpiech, nadzieję?*
- *Gdyby ten impuls miał jedno słowo, które opisuje jego źródło, co by to było?*

Nie musi być precyzyjnie. Wystarczy uczciwie.

[illegible]

## To, co już mam

Zanim pojawi się kolejna decyzja, dobrze jest zobaczyć to, co już jest. Bez oceniania siebie za rzeczy niedokończone albo nierozpoczęte. Bez postanowień, że „od teraz to już na pewno”. Chodzi tylko o zauważenie relacji z tym, co już masz pod ręką.

- Po które książki, materiały, kursy sięgam naturalnie, bez przymusu?
- Co od dawna stoi na półce albo w folderze „na później”?
- Co czuję, kiedy na to patrzę - ciekawość, ciężar, obojętność, napięcie?
- Czy są rzeczy, które kupiłam z nadzieją, a nie z realnej gotowości?
- Gdyby te rzeczy mogły „powiedzieć”, w jakim momencie zostały wybrane, co by to było za miejsce (moment)?

Tu nie chodzi o decyzje. Tylko o zobaczenie, jaką masz z nimi relację teraz.

[illegible]

# Jedna rzecz. Na teraz.

Nie wszystko musi dziać się naraz. Czasem wystarczy jeden ruch wykonany uważnie. Nie wybór na całe życie. Tylko jeden wybór na teraz.

- *Po co w dzisiaj najczęściej sięgam?*
- *Co realnie może mnie wesprzeć w najbliższym czasie?*
- *Co biorę z rozpędu, a nie z realnej potrzeby?*
- *Co obiecuje ulgę, ale jej nie przynosi?*
- *Co, wybrane świadomie, ma szansę zostać ze mną dłużej?*

To nie jest zobowiązanie. To jest wybór na ten moment.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Daj temu czas

Często sięgamy po coś nowego, zanim to, co już jest, zdążyło zadziałać.  
A to, co działa, rzadko działa od razu. Zwykle potrzebuje czasu i powtarzalności.  
A my chcemy już.

Ta strona nie jest o wyborze kolejnej rzeczy.

Jest o sprawdzeniu, czemu nigdy nie daliśmy wystarczająco dużo czasu.

- *Co w moim życiu było kiedyś zaczęte, ale szybko porzucone?*
- *Czy pamiętam, w jakim momencie to się wydarzyło?*
- *Czy to było rozczarowanie, brak efektów, czy zwykłe zniecierpliwienie?*
- *Czy jest coś, co mogłoby mi teraz służyć, gdybym została przy tym trochę dłużej?*
- *Jak reaguję na brak szybkiej zmiany - co się wtedy we mnie uruchamia?*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

## Na koniec

Nie chodzi o to, żeby przestać działać.

Chodzi o to, żeby wiedzieć, dlaczego działam.

Czasem wystarczy spytać siebie przed ruchem.

Żeby sprawdzić, czy to, po co sięgam, naprawdę mi służy.

Czy to jest moja potrzeba, czy raczej odpowiedź na presję z zewnątrz.

Potem można iść dalej.

Już świadomie.

Na teraz.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Zapiski z drogi do siebie #2. Zanim po coś sięgniesz. Tekst i opracowanie: Monika A. Banaś  
Projekt graficzny: Monika A. Banaś (Adobe Firefly)  
© Copyright 2026 Monika A. Banaś  
e-mail: kontakt@LosPiszeBzdury.pl  
<https://lospiszebzdury.pl/>