

RTCK



(nie)doskonała

Planner



QoQos
(Szymon Reich)

Planner

.....

Telefon

(nie)doskonały planner

Szymon Reich

RTCK 2020

wydanie I

ISBN (ciemna okładka) 978-83-66523-38-8

ISBN (jasna okładka) 978-83-66523-39-5

autor: Szymon Reich

opieka redakcyjna: Renata Czerwicka

redakcja: Krystyna Sadecka

projekt okładki: Jakub Kosakowski

projekt typograficzny i skład: Jakub Kosakowski

fot. Dorota Czoch

To są dobre, mocne treści. Polecam

o. Lech Dorobczyński OFM



RTCK

ul. Zielona 27

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

www.rtck.pl

Zapisz się, a będziemy Cię wspierać na tej drodze, wysyłając wartościowe materiały!



Gdybyś miał wybierać między
byciem szczęśliwym a byciem
doskonałym, co byś wybrał?

Nazywam się Szymon Reich i chcę zadać Ci ważne pytanie: Gdybyś miał wybierać między byciem szczęśliwym a byciem doskonałym, co byś wybrał?

Generalnie jesteśmy wychowywani do doskonałości i na każdym kroku widzimy to powszechne dążenie do bycia perfekcyjnym. Czy wiesz, z czego żyją influence-rzy? Mało kto mówi o tym głośno, lecz wielu influencerów utrzymuje się dzięki czymś... kompleksom. Tymczasem czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego natura nieustannie nas zadziwia? Bo jest totalnie randomowa. Niedoskonała. Korona każdego drzewa układa się w sposób absolutnie niepowtarzalny, żadna fala nie przypomina prostych, wymierzonych co do milimetra kształtów stworzonych przez człowieka.

Możliwe, że kojarzysz mnie jako mówcę chrześcijańskiego, a możliwe że tylko jako modela z programu telewizyjnego. Odkąd zacząłem poznawać osoby wierzące i ich zmagania, widzę wciąż ten sam problem: ludzie, którzy dążą do świętości, zauważają, jak daleko im do niej, co bardzo rzutuje na ich samoocenę. Czuję, że jakoś mniej się o tym mówi, więc Ciebie zapytam: Czy wiesz, że świętość wcale nie polega na życiu bez

skazy? Jak pisze mój dobry przyjaciel, o. Lech, świętość to powroty. Rzeczą ludzką jest upaść, rzeczą szatańską dopiero trwać w upadku. Wielu ludzi tak bardzo boi się upaść, że pozostają w bezruchu. A by być świętym, trzeba być nieco szalonym! Trzeba stracić głowę – jak mawiał św. Jan Maria Vianney.

Tak więc, jeśli wybrałeś bycie doskonałym, to zapytam Cię: Po co? Kogo chcesz uszczęśliwić, jeśli nie siebie? A może, tak samo jak i ja, czujesz, że pora skończyć z próbą bycia doskonałym? Jeżeli zrobisz ten szalony krok, doświadczysz – podobnie jak ja – czegoś dziwnego: Im bardziej zaakceptujesz siebie i im bardziej będziesz sobą, czyli (nie)doskonały, bez niepotrzebnej maski, tym bardziej ludzie zaczną Cię idealizować i patrzeć na Ciebie jak na człowieka doskonałego!

Odkryć doskonałość w swojej (nie)doskonałości – to dosłowny przekaz tego planneru, który jest częścią mojej najnowszej kolekcji. Podobnie jak inne części kolekcji, będzie on... „(nie)doskonały”. Ten planner jest próbą wyjścia poza ramy tego, co uznaje się powszechnie za doskonałe, bowiem wypływa z odkrycia, że doskonałość tkwi w nas – w naszej autentyczności

i prawdzie wobec samego siebie. Przez akceptację poszczyty. Ten planner ma Ci pomóc nie tylko zaakceptować siebie, ale też rozwijać się. Zawarłem w nim różne ważne myśli pochodzące z moich publicznych wypowiedzi, które, mam nadzieję, zainspirują Cię do działania.

Ponieważ cenię sobie wolność światopoglądową, chcę Cię od razu poinformować, że planner, który trzymasz w rękach, został napisany przez osobę wierzącą w Boga. Nie znaczy to absolutnie, że jest on próbą wtłaczania Ci na siłę zachowań czy poglądów zgodnych z moimi. Wręcz odwrotnie, jeżeli wartości typu optymizm, wiara w dobro, rodzina, miłość, samorozwój i osiąganie celów są Ci bliskie, to, choć może nie wierzysz w Boga, z czystym sumieniem polecam Ci tę publikację. Daleko jej do książeczki, którą możesz kojarzyć z lekcji religii, czyli w której zbierasz pieczętki czy podpisy za wyrecytowanie wierszyka. Potraktuj ją bardziej jak źródło refleksji nad życiem, tak pięknym w swej różnorodności.

Oczywiście, samorozwój nie może poprzestać jedynie na samoakceptacji. Mimo tego kluczowego kroku,

zgodzisz się chyba, że warto się też doskonalić. Mam nadzieję, że ten planner pomoże Ci w byciu sobą, i to w jak najlepszej wersji. Praca nad sobą jest ważna, ale chore byłoby pracować nad sobą bez wcześniejszego zaakceptowania samego siebie. Mam nadzieję, że po czasie odkryjesz to samo, co ja: że warto.

Być najlepszą wersją siebie to uwolnić się od cudzych oczekiwań i w pełni korzystać z życiowych blessingów. Stay BLESSED!

QoQos



QoQos

Szymon Reich

('97)

model, muzyk, ministrant 😊

Znany z branży modelingu (i telewizyjnego programu w tym temacie), zawsze pasjonował się rozwojem osobistym. Po ukończeniu szkoły w Niemczech zyskał podwójne stypendium na studiach Wydziału Prawa Administracji na UKSW, które ukończył w 2019 r. Będąc influencerem, bierze odpowiedzialność za to, jaki wpływ wywiera na innych. Dziś pasjonuje się głównie muzyką, stąd obok plannera oraz pierwszej bluzy własnego projektu wydaje również płytę muzyczną, wszystko jako projekt pod nazwą „(nie)doskonały”. Występuje publicznie jako mówca i ewangelizator. Wszystkie jego działania skupiają się wokół jednego marzenia, aby inspirować i pomagać tym, którzy tak, jak kiedyś on, trwają w beznadziei i są zagubieni życiowo.

Działa pod pseudonimem QoQos.







Instrukcja obsługi

Skoro już sięgnąłeś po ten (nie)doskonały planer, to wiedz, że jest to coś więcej niż zwykły kalendarz czy dziennik. Ten planner jest Twoim **osobistym narzędziem i towarzyszem do pracy nad sobą** i został skonstruowany tak, że jeśli faktycznie sumiennie z nim popracujesz, pozytywne efekty Cię nie ominą.

Planner został przygotowany na 12 tygodni (ok. trzy miesiące), podzielone na 6 cykli. Każdy z nich trwa dwa tygodnie, i podejmuje inny temat, np.: „Gdyby niebo nie istniało”, „Nie jestem pesymistą, lecz realistą!”, „Jak wyglądałby świat bez cierpienia?”.

Jeżeli spojrzysz na spis treści, zauważysz, że poszczególne tematy zebrane są w zbiór tzw. „**rozkmín**”. Są one po to, by wprowadzić Cię w konkretny dwutygodniowy cykl, zaś wszystkie inne teksty służą pogłębieniu danego zagadnienia. Rozkminy nadają się więc świetnie do rozpoczęcia tygodnia, a w tym – nowego cyklu. Warto czytać je w spokoju i komforcie.

Prócz rozkmin znajdziesz w tym plannerze także inne teksty, ciekawe zdania, anegdoty czy historie. Wszystkie one są po to, abyś zadał sobie jedno pytanie: **„A co Ty o tym myślisz?”**. Bo, koniec końców, jest to Twoje życie.

Oczywiście, (nie)doskonały planner ma także **standardową funkcję plannera**. Ponieważ nie ma w nim konkretnych dat (uzupełniasz je sobie sam), to niezależnie od tego, kiedy zaczniesz, zawsze wystartujesz we właściwym czasie 😊. Aby pomóc Ci spersonalizować Twój planner, możesz zaopatrzyć się w kilka dodatkowych zestawów naklejek, które zostały przygotowane specjalnie pod tę publikację. Uatrakcyjnią Ci one planowanie i sprawią, że planner stanie się unikalny i niepowtarzalny – jak Ty. Jeśli potrzebujesz rocznego kalendarza – możesz go dokupić jako naklejkę i wkleić na str. 22.

Dla monitorowania postępów, jest przygotowany system gratyfikacji, gdzie za każdy „przerobiony” tekst możesz sobie przyznać odznakę „kokosa” (w końcu masz te teksty od QoQosa 😊) – są to naklejki, które możesz wkleić na stronie **„Moje postępy”**. Jeżeli zbierzesz wszystkie kokosy, koniecznie napisz do Szymo-

na na IG (@szymonreich lub wpisz @QoQos) – bardzo czeka na Twoją informację zwrotną.

„**Autodiagnoza**” na początku i na końcu planneru pomoże Ci ocenić, z jakiego miejsca wystartowałeś i na jakim etapie zakończysz pracę po 90 dniach. Wszystko jest więc w Twoich rękach 😊.

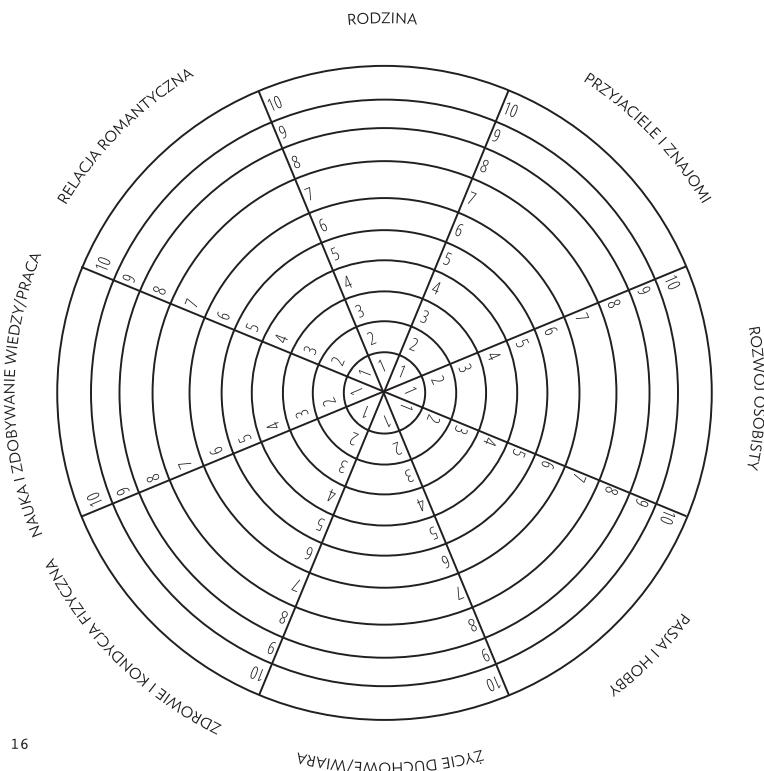
To co? Do roboty?! Niech **będą kokosy!**

Autodiagnoza (przed)

Oceń poziom swojego zadowolenia w ośmiu głównych sferach swojego życia (osobno w każdej z nich). Zaznacz kropką na każdej ze skal odpowiednią cyfrę, gdzie „1” oznacza „jestem całkowicie niezadowolony/a”, a „10” - „jestem w pełni zadowolony/a”.

Na koniec połącz kropki z każdej ze stref linii, prowadząc ją po okręgu. Jak wygląda Twoje „koło”? Jest w miarę „okrągłe” czy bardziej przypomina nietypowy wielobok? Co Ci to mówi o harmonii w Twoim życiu?

Jakie przemyślenia w związku z tym ćwiczeniem pojawiły się u Ciebie?



Jak oceniasz swój ogólny stan psychiczno-duchowy w tym momencie swojego życia? W skali od 1-10 oceń poziom zadowolenia ze swojego życia obecnie, gdzie „1” oznacza „fatalnie, jestem całkowicie niezadowolony z tego, jak dziś funkcjonuję”, a „10” oznacza „jest fantastycznie, niczego bym nie zmienił!”.

A vertical scale for self-assessment, consisting of a central vertical line with rounded ends. The scale is divided into 10 equal segments by horizontal lines. To the left of the scale, the numbers 1 through 10 are listed, corresponding to each segment. The number 0 is positioned at the bottom of the scale, below the 10th segment.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

0

Moje postępy

I Dwie drogi



1



2



3



4



II „Nie jestem pesymistą, jestem realistą!”



1



2



3



4



5



6



III Jak wyglądałby świat bez cierpienia?



1



2



3



4



IV Skoro Bóg jest dobry, skąd na świecie tyle zła? (cz. 1)



1



2



3



4



5



V Skoro Bóg jest dobry, skąd na świecie tyle zła?(cz. 2)



1



2



3



4



VI Gdyby niebo nie istniało



1



2



3



4



5



Plan miesiąca

pn

wt

śr

czw

Notatki



Dwie drogi

Zapewne słyszałeś o porównaniu życia do drogi – tym bardziej, jeśli tak jak ja jesteś pasjonatem rozwoju osobistego. Każdy życiowy etap może Ci przypominać nowy przystanek konieczny do zdobycia kolejnego, tak aby ostatecznie trafić do punktu docelowego. Poszczególne punkty na Twojej trasie będą wymagać od Ciebie różnych umiejętności i cech, przez co będziesz się przemieniał jako człowiek. Kiedy 4 lata temu otrzymałem wiadomość od jednej z czołowych uczelni w Niemczech, o tym, że dostałem się na studia na prawo, nie pomyślałbym nawet, że będę kiedykolwiek nazywał siebie muzykiem, a już tym bardziej rapperem. Co dziwne, nawet ja (miałem wtedy zaledwie 22 lata!) zacząłem bić się z myślami, czy nie jest za późno, aby zaczynać z muzyką. (Tego typu myśli na szczęście szybko wybiła mi z głowy moja optymistycznie patrząca mama).

Ten rozdział ma na celu pokazanie Ci, że zmiany są możliwe i że wiele przy tym zależy od Ciebie. A jeśli

już znasz swoją drogę, to znajdziesz tutaj teksty, które podbudują Cię i pomogą wytrwale nią podążać.

Pierwsza zmiana, o której chciałbym Ci opowiedzieć, dotyczy mojego życia rodzinnego. Dorastając w domu bez ojca, czułem na sobie obowiązek, aby przejąć rolę lidera w domu. Szczególnie rzutowało to na relację z moją młodszą o 4 lata siostrą, której notorycznie czegoś zabraniałem i ograniczałem jej wolność, sądząc, że na podwórku robi tak straszne rzeczy, jak niegdyś ja sam. Był to typowy przykład mierzenia innych swoją miarą. Ja sam byłem nieufny i choć chciałem dobrze, to stałem się dla niewinnej siostry po prostu zgorzkniałym tyranem. Dziś moja siostra i mama to moje najlepsze przyjaciółki, które zawsze powiedzą mi szczerze, co o mnie myślą. Podróżuję z nimi i cieszę się życiem, tworzę muzykę, ubrania i kolekcjonuję wspomnienia. Dziś z mamą i siostrą mogę do woli śmiać się, kłócić i nawet im czasem „dokuczać” (oczywiście w żartach). Ale relacja z nimi, a głównie z moją siostrą, musiała przejść przemianę. Zaczęło się od zmiany mojego po-
dejscia...

Jako starszy brat okropnie martwiłem się o siostrę. Skończyło się na tym, jak już mówiłem, że stałem się

wobec niej zaborczym zrzęda – z miłości! Wstrząsnął mną pewnego dnia mój przyjaciel, który powiedział mi: „Wiesz, że będzie podświadomie szukać sobie faceta na wzór Ciebie?”. Totalnie zmieniło mi to myślenie. Od-tąd chciałem sobie jak najwyżej podnieść poprzeczkę, aby jej przyszły chłopak naprawdę musiał się posta-rać. Zamiast narzucać jej, co miała robić, a czego nie, zacząłem rozmawiać z nią o jej troskach i potrzebach. Zamiast zabraniać spotykania się z chłopakami (co było czasami związane z „wyjaśnianiem ich” osobiście), zacząłem jej słuchać i towarzyszyć jakoś w relacjach. Troskliwością, wyrozumiałością i rozmowami poka-załem jej, jak można kochać. Do dziś śmiejemy się, że takiego chłopaka jak ja to pewnie nie znajdzie, ale przynajmniej moja niegdyś trudna do zrozumienia mi-łość stała się bardziej znośna. Między nami wszystko się zmieniło. Nie musiałem już wypytywać ją o chłopa-ków czy grzebać w telefonie, bo sama mi o wszystkim mówiła. Okazało się, że jako przyjaciel miałem o wiele większy wpływ na nią, jedynie słuchając jej i czasami dzieląc się swoim zdaniem, niż kiedyś jako brat-poli-cjant egzekwujący swą władzę.

Druga wielka zmiana w moim życiu dotyczyła poprawy ocen w szkole. Jako że byłem wyjątkowo buntowniczym nastolatkiem, groziło mi w pewnym momencie usunięcie ze szkoły. Ponieważ większość członków rodziny wspomina mnie jako grzeczne dziecko, sądzę, że to zły wpływ otoczenia w połączeniu z wewnętrznymi brakami złożyły się na to, iż w pewnym momencie moją rzeczywistością stało się wypalanie sobie papierosów na ciele, szlajanie się po ulicach w poszukiwaniu problemów, eksperymentowanie z używkami i defensywna wrogość wobec całego świata, który wydawał się mnie nie akceptować.

Wtedy nie wiedziałem jeszcze, że wszystkie głupoty, które robiłem, były reakcją na wewnętrzną pustkę i sposobem na bycie uznanym w grupie, przynależnym i chcianym – krótko mówiąc, brakowało mi miłości oraz wiary!

Kiedy miałem czternaście lat, w ogóle nie zwracałem sobie głowy myślami o skończeniu szkoły. Wmawiałem sobie, że tego nie potrzebuję, negocjałem cały system, który „i tak był bez sensu”, a tak naprawdę przerażliwie się bałem, że mi nie wyjdzie, więc po co próbować...

Oczywiście, wówczas uważałem, że w każdym swoim poglądzie na życie zawsze i niepodważalnie mam rację.

Któregoś dnia znów ten sam przyjaciel uświadomił mi, że można inaczej. Dowiedziałem się, że można powiedzieć „nie”, zachowując swoją godność, że poprzez okazanie wrażliwości wcale nie jest się mniej męskim, że nie trzeba robić zawsze i wszystkiego na przekór, tylko można i warto być czasem posłusznym i ufnym. Przyjaciel przekonał mnie, że mogę zdać maturę, a nawet pójść kiedyś na takie studia, jakie sam wybiorę, o ile włożę w to wystarczająco dużo pracy (to naturalnie nie odbyło się w ciągu jednej rozmowy, bo nasze rozmowy ciągnęły się nawet kilkanaście miesięcy).

Dla świętego spokoju uznałem, że spróbuję, że dam z siebie wszystko. Z większą dojrzałością poszedłem do liceum, gdzie przeprowadziłem swój osobisty konkurs. Jako cel postawiłem sobie, aby choć raz na świadectwie semestralnym mieć średnią 5.0 (tzn. w przeliczeniu, bo dorastałem w Niemczech 😊) i... – Zgadnij, czy mi się udało? No ba! Kosztowało mnie to wiele poświęceń, bo stałem się „tym” kujonem w klasie, ale nie przeszkadzało mi to. Dwa lata później z dumą ode-

brałem wyróżnienie jako jeden z najlepszych uczniów tej szkoły, a nawet wystąpiłem z przemówieniem na balu maturalnym. Mimo że było czasem trudno, miałem niezłą frajdę, gdy obserwowałem, jak z faceta, który zawsze ściąga i wiecznie się spóźnia, zmieniam się w takiego, który codziennie ma zrobione zadanie i z którym wszyscy chcą być w grupie, bo najciężej pracuje (tylko ze spóźniania niestety nie nawróciłem się do dziś 😊).

Możliwe, że największa zmiana, jaką przeszedłem, dotyczy mojego życia seksualnego. Nie będę wchodził w szczegóły, ale jako niedowartościowany nastolatek czułem ogromne parcie na „ten pierwszy raz” – traktowałem to niczym order za niepodważalną już męskość. Im bliżej było piętnastych urodzin, tym bardziej w moim otoczeniu trzeba było się kryć z tym, że jest się prawiczkiem. Również i ten krok odradzał mi mój anonimowy przyjaciel (stałe ten sam!), który zapowiadał, że w takiej formie, o jakiej myślałem, jest to chwilowa przyjemność i że nie warto oddawać takim chwilom swojego życia.

Nauczony różnymi doświadczeniami dziś czuję się wolny. Kilka lat temu postanowiłem, że chcę poczekać

z tą sprawą do ślubu i póki co się mi to udaje. Spędzając czas z kobietami, mogę myśleć o innych rzeczach niż o seksie, choć nierzadko kosztuje mnie wiele siły woli i muszę się modlić o wytrwałość. Uwierz mi, jest to niebywale trudne, jeśli się lubi czasami poflirtować i jednocześnie przebywa w środowiskach, w których stwierdzenie „seks dopiero po ślubie” ma znaczenie co najwyżej ironiczne.

Seksualność to dla mnie więcej niż seks, a seks sam w sobie jest zbyt istotną rzeczą, aby podchodzić do tego jak do krótkotrwałego przeżycia, które nie ma dalszego wpływu na moje życie*. Przecież nie każdego dopuszcza się do swojego serca i nie otwiera się od razu przed każdym. To samo dotyczy sfery seksualnej. Ciało i duch to jedność. Słuchając ludzi, widzę, że jedni używają seksu do załatania wewnętrznych braków (dzięki temu dopiero czują się kochani), inni z kolei są zablokowani seksualnie, wstydzą się swojej seksualności czy kontaktów z innymi, wybierają więc „czystość” jako ucieczkę przed tym tematem, a nie jako wolny, zdrowy wybór. Nie chcę żyć ani jednym, ani drugim

* Również prof. psychologii Jordan Peterson mówi, że nie istnieje coś takiego jak „seks bez zobowiązań”, ponieważ opisuje seks jako przeżycie sięgające zbyt głębokiej sfery naszego wnętrza, aby odbycie go mogło być „niezobowiązujące”.

podejściem. Cnota według mnie wynika z wyboru, nie ze strachu czy braku alternatywy. Chciałbym być seksualnie „zdrowy” i mieć rozsądne podejście do tego tematu.

Piszę o tym, bo dostaję wiele wiadomości od dziewczyn, które czują się źle jako czternastoletnie dziewice. Czytając takie maile, zawsze myślę: „Serio?!”. Jest tylu chłopaków w moim wieku, którzy narzekają, że trudno znaleźć wartościową kobietę. Wartościowa nie musi oznaczać dziewictwa, ale przynajmniej to, by nie była łatwo dostępna, by siebie ceniła... Seks bez prawdziwej bliskości i bez miłości postrzegam jako przyjemność, często kosztowną. Zamiast szukać, pisać, umawiać się i spotykać tylko w tym celu, pożytkuję swoją płodną energię na treningi, ćwiczenia rapu czy wokalu.

Pamiętaj, że nie mówię Ci tego wszystkiego po to, aby narzucić Ci, jak masz żyć. To nie moja sprawa, jak długo zdecydujesz się poczekać z seksem (jedyne, co mnie martwi, to czternastoletnie dziewczyny, które piszą do mnie, jak dużą presję wywiera na nich otoczenie i jak źle się czują, pozostając dziewicami). Po prostu, jeżeli zauważasz, że myślisz o seksie przez większość wolnego czasu, to bardzo możliwe, że stałeś się niewol-

nikami własnych pożądań. A jeśli czujesz, że chciałbyś poczekać ze swoją partnerką/partnerem z seksem, aby zbudować inny fundament Waszego związku niż tylko cielesność; czy po prostu – jesteś chrześcijaninem i chciałbyś dotrzymać czystości przedmałżeńskiej, to chcę Ci uświadomić, że to się da zrobić i że warto!

Zmiana cech charakteru, nawyków albo życiowych standardów wymaga przede wszystkim zmiany myślenia^{**}. Z czymkolwiek sobie nie radzisz, otworenie się na zmianę i wiara w nią umożliwiają niesamowite transformacje. Usłyszałeś pewnie kiedyś: „Trzeba mierzyć siły na zamiary”. Oczywiście, że istnieją ograniczenia naturalne. Ale tak naprawdę rzadko kiedy jesteśmy skłonni poznać granice swoich możliwości, bo na drodze często stają nam strach, wątpienie albo presja otoczenia. Nie zrobisz więcej, niż możesz zrobić, ale jak się dowiesz, ile możesz, jeśli nigdy nie spróbujesz?

Na koniec podzielę się z Tobą jeszcze jedną refleksją. Jordan Peterson, wykładowca psychologii, który zyskał światową popularność ze względu na swój przekaz (a o którym jeszcze nieraz przeczytasz w tym planne-

^{**} Chrześcijańsko (a przynajmniej w naszej kulturze) nacechowane słowo „nawrócenie” pochodzi od greckiego „metanoia” i oznacza zmianę myślenia. Łaciński odpowiednik „conversio” oznacza odmiannę umysłu.

rze), opisuje porzucenie (a faktycznie „uśmiercenie”) w sobie pewnych cech lub zachowań jako warunek konieczny na drodze do zmiany osobowości. Dlatego w chrześcijaństwie wydarzeniem centralnym jest zmartwychwstanie pojmowane nie tylko jako fizyczne wydarzenie, lecz jako narodzenie czegoś nowego kosztem tego, co było we mnie dawniej. Wiesz, w języku niemieckim decyzja to Entscheidung. Nieprzypadkowo to słowo składa się z przedrostka „ent-” (równoznaczny z polskim „roz-”) oraz rzeczownika „Scheidung”, który oznacza także „rozstanie się”, „rozwód”. Decydując się na zmianę na lepsze, musimy często porzucić to, co gorsze – jak w locie balonem, który, aby się wznosić, musi redukować balast. Niezależnie od wyznania, zgodzisz się zapewne, że im bliżej jesteśmy prawdy – m.in. wobec siebie – tym lepszy kierunek obieramy.

fot. Michał Mazurek



Pytania:

**Jaką prawdą chcę się kierować
w życiu?**

**Jaki balast złych, niepraw-
dziwych dążeń, zachowań i cech
mogę porzucić na drodze do
lepszego „ja”?**

Dzień

Spis treści

Wstęp 5

Instrukcja obsługi 13

Autodiagnoza (przed) 16

I Rozkmina: Dwie drogi 31

1. Marzenie, które nie wzbudza lęku, nie jest warte osiągnięcia 49
2. „Jeśli chcesz być nieszczęśliwy, to się porównuj!” 53
3. Marzenia nie tylko są po to, aby je spełniać 61
4. Co mogę zrobić dziś 65

II Rozkmina: „Nie jestem pesymistą, jestem realistą!” 69

1. Perspektywa 83
2. Jest tylko jeden warunek, by wygrać: trzeba zagrać 87
3. „Odwaga to nie brak strachu...” 89
4. Gdybyś miał pokazać... 95
5. Pamiętaj 99
6. Pozytywne myślenie to nie wszystko 101

III Rozkmina: Jak wyglądałby świat bez cierpienia? 103

1. Przełom 115
2. Samotność niekoniecznie jest zła 119
3. Toksykologia 127
4. Ty też jesteś czyimś idolem! 131

IV Rozkmina: Skoro Bóg jest dobry, skąd na świecie tyle zła? (cz. 1) 135

1. Założenie 147
2. Podziękuj! 151
3. 4 powody „szczęścia” w życiu 159

4. Trzy osoby	163
5. Czy dostrzegasz piękno tego świata?	165

V Rozkmina: Skoro Bóg jest dobry, skąd na świecie tyle zła? (cz. 2)

167

1. Nie jesteś odpowiedzialny...	177
2. Poranny wierszyk od QoQosa	181
3. Zadanie	189
4. Moje sprawy...	193

VI Rozkmina: Gdyby niebo nie istniało

197

1. Jedyne	215
2. Z życia chrześcijanina	219
3. Jestem z siebie dumny!	227
4. Rozglądaj się	231
5. Modlitwa	233

Autodiagnoza (po)

236

(nie)doskonała

Nazywam się Szymon Reich
i chcę zadać Ci ważne pytanie:

**Gdybyś miała wybierać między byciem
szczęśliwą a byciem doskonałą,
co byś wybrała?**

Ten planner to przygoda dla odważnych,
którzy nie boją się zadawać sobie
trudnych pytań.

Dla tych, którzy wiedzą, że droga
do najlepszej wersji siebie prowadzi
przez poznanie, akceptację i rozwój.

To co, do roboty?
Niech będą kokosy!



QoQos

RTCK®

RÓB TO CO KOCHASZ

KSIAŻKI,
AUDIOKONFERENCJE,
KONFERENCJE NA ŻYWO

WWW.RTCK.PL

ISBN 978-83-66523-39-5



9 788366 523395 >