

PROJEKT INITIUM · MAREK ARANI

Od pustki do kierunku

21 dni świadomego przejścia

Zeszyt pracy

initium.education · 2026

Zeszyt pracy — 21 dni świadomego przejścia

Ten zeszyt prowadzi od zatrzymania automatycznej reakcji do zbudowania małego, sprawdzalnego kierunku. Każdy dzień zawiera jedno rozróżnienie, praktykę, pytanie i krok. Zapisuj konkretną sytuację zamiast ogólnej oceny siebie.

Stały zapis wieczorny

- Co dziś zauważyłem wcześniej niż zwykle?
- Co uruchomiło automatyczną odpowiedź?
- Jaki wpływ okazał się najsilniejszy?
- Jaki jeden ruch chcę powtórzyć jutro?

DZIEŃ 1 — Zatrzymaj naprawianie

Rozróżnienie

Dziś niczego nie rozwiązuj. Zauważ trzy sposoby, którymi zwykle natychmiast przykrywasz brak.

Praktyka

Wypisz je i dopisz krótką korzyść każdej z nich.

Pytanie dnia

Który sposób daje ulgę, lecz nie przybliża do rozpoznania?

Mały krok

Odlóż jeden automatyczny sposób na dwadzieścia cztery godziny.

Mój zapis

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 2 — Nazwij fakty

Rozróżnienie

Pustka szybko obrasta oceną całego życia. Zaczynij od tego, co można sprawdzić.

Praktyka

Podziel kartę na „fakty” i „moje wyjaśnienia”. Zapisz po pięć zdań.

Pytanie dnia

Które wyjaśnienie traktuję jak fakt?

Mały krok

W jednej rozmowie użyj zdania opisującego fakt bez przypisywania motywu.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 3 — Sprawdź energię**Rozróżnienie**

Brak siły i brak kierunku mogą wyglądać podobnie, ale wymagają innych odpowiedzi.

Praktyka

Oceń sen, napięcie, koncentrację, gotowość do kontaktu i zdolność cieszenia się prostą czynnością w skali 0–10.

Pytanie dnia

Czy po odzyskaniu energii wiem, do czego chcę wrócić?

Mały krok

Zrób jedną rzecz przywracającą zasoby, bez nazywania jej rozwiązaniem życia.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 4 — Co utraciło znaczenie

Rozróżnienie

Nie wszystko się skończyło. Czasem kończy się tylko obietnica związana z jednym celem.

Praktyka

Dokończ trzy razy: „Kiedyś wierzyłem, że to da mi... Dziś widzę, że...”.

Pytanie dnia

Czy utraciłem cel, czy ukrytą obietnicę celu?

Mały krok

Nazwij jedną wartość, która nadal pozostaje żywa.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 5 — Ślady ożywienia

Rozróżnienie

Pragnienie może pojawiać się jako ciekawość, wzruszenie, sprzeciw albo zazdrość.

Praktyka

Przypomnij pięć chwil z ostatniego miesiąca, w których wzrosła twoja uwaga.

Pytanie dnia

Co łączy te chwile poza ich zewnętrzną formą?

Mały krok

Poświęć piętnaście minut jednemu żywemu śladowi.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 6 — Audyt wpływów**Rozróżnienie**

To, co codziennie oglądasz i słyszysz, ustala skalę ważności zanim podejmiesz decyzję.

Praktyka

Wypisz pięć najczęstszych źródeł wpływu i pragnienie, które każde z nich wzmacnia.

Pytanie dnia

Które źródło zwiększa porównywanie, pośpiech albo bezradność?

Mały krok

Ogranicz jedno źródło i dodaj jedno, które pogłębia pytanie.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 7 — Pierwsze podsumowanie**Rozróżnienie**

Pierwszy tydzień nie miał dać odpowiedzi, lecz rozdzielić stany.

Praktyka

Napisz po jednym zdaniu: mam energię..., utraciło znaczenie..., żywy ślad..., dominujący wpływ....

Pytanie dnia

Które rozróżnienie najbardziej zmieniło obraz sytuacji?

Mały krok

Wybierz jedno pytanie przewodnie na drugi tydzień.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 8 — Pragnienie pod strategią**Rozróżnienie**

„Muszę wyjechać” albo „muszę zostać” to strategię, nie jeszcze nazwa pragnienia.

Praktyka

Wybierz jedno „muszę” i zapytaj pięć razy: „co miałyby mi to dać?”.

Pytanie dnia

Jaki warunek znajduje się pod konkretnym rozwiązaniem?

Mały krok

Znajdź drugą strategię służącą temu samemu warunkowi.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 9 — Potrzeba a forma**Rozróżnienie**

Potrzeba może być prawdziwa, choć pierwsza forma jej realizacji jest nietrafiona.

Praktyka

Dla jednej potrzeby wypisz trzy formy: małą, średnią i radykalną.

Pytanie dnia

Którą formę wybrałem głównie dlatego, że daje najszybszą ulgę?

Mały krok

Wypróbuj najmniejszą formę i obserwuj skutek.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 10 — Intencja i skutek**Rozróżnienie**

Dobra deklaracja nie unieważnia skutku działania.

Praktyka

Opisz jedno zdarzenie przez: intencję deklarowaną, możliwą korzyść ukrytą, działanie, skutek dla drugiej osoby.

Pytanie dnia

Co o kierunku mówi skutek, czego nie mówi mój zamiar?

Mały krok

Wykonaj jedną korektę bez obrony własnego obrazu.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 11 — Złość jako ślad

Rozróżnienie

Złość wskazuje przeszkodę. Nie mówi jeszcze, czy bronione pragnienie prowadzi właściwie.

Praktyka

Dokończ: „Złoszczę się, bo miało być... Bronię w ten sposób... Koszt tej obrony to...”.

Pytanie dnia

Czy bronię granicy, wpływu, uznania czy obrazu siebie?

Mały krok

Nazwij granicę bez oskarżenia i groźby.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 12 — Lęk i przewidywana utrata

Rozróżnienie

Lęk skupia uwagę na tym, co może zostać odebrane.

Praktyka

Zapisz najgorszy przewidywany skutek, jego prawdopodobieństwo i zasób, który pozostałby nawet wtedy.

Pytanie dnia

Czego naprawdę boję się utracić: sytuacji, relacji, statusu czy tożsamości?

Mały krok

Zrób mały krok, który zwiększa kontakt z rzeczywistością.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 13 — Wycofanie i ukryta korzyść**Rozróżnienie**

Wycofanie może chronić przed przeciążeniem, ale również przed ryzykiem poznania prawdy.

Praktyka

Opisz, przed czym chroni cię brak decyzji i co dzięki niemu zachowujesz.

Pytanie dnia

Jaka cena rośnie, gdy niczego nie sprawdzam?

Mały krok

Ustal jeden bezpieczny termin małej próby.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 14 — Drugie podsumowanie**Rozróżnienie**

W drugim tygodniu szukałeś mechanizmu pod zachowaniem.

Praktyka

Zbuduj łańcuch: sytuacja — interpretacja — pragnienie — strategia — intencja — skutek.

Pytanie dnia

W którym miejscu najczęściej tracę zdolność rozróżniania?

Mały krok

Wybierz jedną zasadę, która ma przerwać ten łańcuch.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 15 — Próba czasu**Rozróżnienie**

Impuls chce decyzji teraz. Kierunek pozostaje czytelny także po zmianie nastroju.

Praktyka

Porównaj to samo pragnienie rano, po południu i wieczorem; zanotuj, co się zmienia.

Pytanie dnia

Co pozostaje stałe mimo wahań energii?

Mały krok

Odlóż radykalny ruch, zachowując mały eksperyment.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 16 — Próba kosztu**Rozróżnienie**

Fantazja pokazuje rezultat bez ceny. Droga obejmuje codzienność i ograniczenia.

Praktyka

Wypisz pięć kosztów wybranego kierunku oraz zasoby potrzebne do ich poniesienia.

Pytanie dnia

Czy chcę formy życia, czy jedynie obiecanego odczucia?

Mały krok

Podejmij jeden mały rzeczywisty koszt.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 17 — Próba relacji**Rozróżnienie**

Kierunek ujawnia się w tym, co tworzy pomiędzy ludźmi.

Praktyka

Sprawdź, jak plan wpływa na odpowiedzialność, szczerłość, granice i zdolność słuchania.

Pytanie dnia

Czy moja zmiana buduje kontakt, czy tylko usuwa przeszkody dla własnej wygody?

Mały krok

Porozmawiaj z jedną osobą, używając pytań zamiast ogłoszeń.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 18 — Wybór środowiska

Rozróżnienie

Nowa odpowiedź potrzebuje wpływu silniejszego niż stary automatyzm.

Praktyka

Zaprojektuj środowisko na trzydzieści dni: ludzie, teksty, rytm, ograniczenia i sposób rozliczenia.

Pytanie dnia

Co codziennie ma przypominać mi o obranym kryterium?

Mały krok

Wprowadź jeden element jeszcze dziś.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 19 — Eksperyment zamiast tożsamości

Rozróżnienie

Nie musisz ogłaszać, kim teraz jesteś. Możesz sprawdzić kierunek w praktyce.

Praktyka

Zaprojektuj eksperyment na siedem dni z działaniem, miarą i terminem podsumowania.

Pytanie dnia

Jakie dane pokażą, że warto iść dalej?

Mały krok

Wykonaj pierwszy krok trwający nie więcej niż trzydzieści minut.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 20 — Zasada powrotu**Rozróżnienie**

Zmiana nie polega na braku błędów, lecz na skracaniu drogi powrotu.

Praktyka

Opisz sygnał nawrotu, pierwszą korektę i osobę lub tekst, do którego wrócisz.

Pytanie dnia

Co pomoże mi wrócić bez kary i teatralnej obietnicy?

Mały krok

Przygotuj widoczne przypomnienie zasady powrotu.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....

DZIEŃ 21 — Mapa następnych trzydziestu dni**Rozróżnienie**

Kierunek staje się rzeczywisty, gdy otrzymuje miejsce w czasie i środowisku.

Praktyka

Zapisz: jedno kryterium, jeden eksperyment, jedno środowisko, jeden rytm i datę przeglądu.

Pytanie dnia

Co dziś jest bardziej precyzyjne niż dwadzieścia jeden dni temu?

Mały krok

Umów pierwszy przegląd za siedem dni i rozpocznij bez dodatkowej deklaracji.

Mój zapis

.....

.....

.....

Wieczorem

Co zobaczyłem? Co chcę sprawdzić dalej?

.....