

darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment

andrzej tucholski



# podręcznik beztroski

czyli zapomniana sztuka niepieprzenia sobie życia

darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment

# jesteśmy sprzecznymi wskaźnikami

Lata mijają, a ja nadal nie mogę znaleźć lepszej analogii ludzkich potrzeb niż ta, którą dostaliśmy od twórców gry “The Sims”. W tym symulatorze życia każdą z postaci opisywało kilka wskaźników podpowiadających nam bieżące priorytety związane z danym ludzikiem. Rządziła nimi prosta zasada: dopóki którykolwiek wskaźnik mienił się groźną czerwienią i sygnalizował skrajne zaniedbanie, ludzik nie był w stanie zająć się sensownie czymkolwiek, włącznie ze stanieniem w miejscu.

Czerwony “pęcherz” wymagał sprintu do toalety, czerwona “higiena” sugerowała wyprawę pod prysznic, czerwony “głód” groził śmiercią (o czym przekonywali się dowcipnisie kasujący drzwi i drabinki basenowe) i wtedy klikało się na lodówkę.

Co ciekawe, były to często zmienne współzależne. Nasycenie “głodu” pogarszało stan “pęcherza”. Robienie czegokolwiek zużywało “energię”. Zmuszało to graczy do sprytnego żonglowania aktywnościami tak, by ludzik miał zawsze wszystkie wskaźniki przynajmniej na środku. Te fizyczne były pilniejsze od duchowych (toaleta gonila bardziej niż znudzenie), ale finalnie i tak dążyło się do pełnego zaspokojenia potrzeb. Dopiero wtedy można było poczuć się bezpiecznie i kazać naszemu podopiecznemu poszukać pracy albo cały wieczór gadać z koleżanką.

Analizując ten system, łatwo dopatrzeć się inspiracji w postaci uproszczonej piramidy potrzeb Abrahama Masłowa. Przy projektowaniu kolejnych części “The Sims” ewidentnie sięgnięto po jeszcze inne teorie psychologiczne. Pojawiły się np. symulujące sens życia “aspiracje”. Normalnie pewnie skupiłbym się na nich (w większości moich pozostałych książek i e-booków to właśnie takim tematom poświęcałem najwięcej miejsca), teraz jednak zatrzymam się na wskaźnikach obecnych w tej serii od samego początku. Innymi słowy: pogadajmy o potrzebach.

Przenieśmy je z ekranów monitorów do świata rzeczywistego.

W prawdziwym życiu wskaźników jest o wiele więcej (przynajmniej kilkanaście), a występujące pomiędzy nimi współzależności działają i mocniej, i częściej.

Rozpatrzmy je teraz na trzech różnych poziomach zaawansowania.

Na najłatwiejszym poziomie nie będziemy mieli żadnego problemu z obserwacją, że jak jesteśmy spragnieni, to trzeba się napić. Niestety, wytrąbienie pokaźnego kufła wody pewnie przyspieszy nadchodzącą wizytę w toalecie. Radzenie sobie z tym syzyfowym trudem picia - chodzenia do toalety - znowu picia - i znowu chodzenia do toalety leży w ludzkiej naturze i nie poświęcamy mu dużo uwagi.

Na środkowym poziomie możemy zastanowić się nad konfliktem dobrego odpoczynku. Porozmawianie z przyjaciółką lub zorganizowanie planszówek z bliskimi znajomymi (ew. skrajnie brutalny rave w lesie, ze styropianowymi dłońmi i gwizdkiem w japie) naładują nasz wskaźnik “pobycia z ludźmi”, ale jednocześnie rozładują wskaźnik “czasu dla siebie”. Granie na konsoli, czytanie książek, czy szycie spektakularnych szat na larpa w uniwersum “Frostpunk”

**andrzej tucholski**

**jesteśmy sprzecznymi  
wskaźnikami**

wygeneruje za to skutek odwrotny. Nasz “czas dla siebie” będzie miał się super, ale pewnie po dłuższej izolacji zacznie nam doskwierać niski poziom wskaźnika “pobycie z ludźmi”.

U mnie to dziwne wahadło objawia się najczęściej w kontekście pracy. Większość obowiązków zawodowych jestem w stanie wykonać sprzed biurka w mieszkaniu. Niestety, doskwiera mi wtedy brak towarzystwa. Kogoś, do kogo mogę się w ciągu dnia odezwać. W efekcie wynajmuję biurko w coworku tylko po to, by 2-3 dni w tygodniu zagadywać tam znajomych. Oczywiście w życiu nie ma tak łatwo, więc po 2-3 dniach pracy poza domem zaczynam mieć dość innych ludzi i marzy mi się z powrotem spędzenie całego dnia u siebie.

Do środkowego poziomu rozkmin można jeszcze dorzucić następujący fakt: większość aktywności ładuje więcej niż jeden wskaźnik, a także zużywa więcej niż jeden wskaźnik. Te systemy bywają bardzo złożone.

Trening na siłowni to dla mnie ładowanie “ruchu”, “czasu dla siebie” oraz “słuchania podcastów”. Ponieważ trenuję sam, wytraca mi się “pobycie z ludźmi”, spalam też “energię” oraz zużywam jeszcze jeden, tajny i magiczny, najważniejszy ze wskaźników, o którym prawie wszyscy ciągle zapominają.

To o nim będzie cały ten e-book. Już za chwilę do niego przejdziemy.

Podsumowując dotychczasowe myśli: jesteśmy sprzecznymi wskaźnikami. Bycie człowiekiem to nigdy niekończący się spektakl żonglowania najróżniejszymi potrzebami, z których większość jakoś sobie wzajemnie “przeszkadza”. Ładując jedno, pewnie wyczerpujemy drugie, i tak w koło.

Co za tym idzie, równie naturalne jest potrzebowanie więcej niż jednej rzeczy naraz, albo jednoczesne czucie więcej niż jednej emocji. Możemy być w tej samej chwili źli, smutni, rozżaleni, zmęczeni, sfrustrowani i rozśmieszeni “wisielczym” humorem. Tak samo możemy potrzebować i coś zjeść, i się komuś wygadać, i pobyć samemu, i się wyspać, i bezmyślnie posiedzieć na telefonie. To normalne.

Umiejętność sprawnego rozładowywania takich “zakorkowań” (oraz aktywne przeciwdziałanie ich powstawaniu w przyszłości) to podstawy funkcjonowania dojrzałego człowieka. Ogarnia się to przyswojeniem podstaw samoregulacji emocjonalnej oraz zdeterminowaną pracą nad lepszym poznaniem samego siebie. Większa świadomość kosztuje (zamiast kilku wskaźników, nagle trzeba ogarniać kilkanaście), ale też przynosi ogromne korzyści (możemy faktycznie zadbać o swoje potrzeby, więc rzadko kiedy “coś nam przeszkadza, czegoś nam brakuje, coś jest nie w porządku, ale nie wiemy co”). Polecam ten *deal* każdemu.

Nagrałem na ten temat sporo odcinków mojego podcastu “**Przekonajmy się**” dostępnego wszędzie tam, gdzie można słuchać podcastów. Na podobne tematy wysyłam też popularny newsletter, który raz głaszcze, a raz szturcha. Można go znaleźć pod adresem [newsletter.andrzejtucholski.pl](mailto:newsletter.andrzejtucholski.pl). Oba źródła są darmowe.

Z rzeczy płatnych mogę za to polecić moje inne e-booki. O ufaniu sobie i budowaniu psychoemocjonalnej wiarygodności (właśnie dzięki samoregulacji) napisałem “**Jak sobie zaufać?**”, a pogłębianiu świadomości poświęciłem książkę “**I co z tym zrobisz? Rozwiń w sobie wysokosprawczość**”. Obie są dostępne pod adresem [sklep.andrzejtucholski.pl](http://sklep.andrzejtucholski.pl). (Uwaga: z kodem **PBe20** będzie taniej)!

andrzej tucholski

jesteśmy sprzecznymi  
wskaźnikami

Jednakże, to nie są wątki na dzisiaj. Idźmy dalej.

Dużo się współcześnie mówi o pewnych kluczowych dla zdrowia psychicznego wskaźnikach, o których jeszcze całkiem niedawno dyskutowali wyłącznie nieliczni. Wiemy, że ważny jest samorozwój, uważność (czyli bycie tu i teraz), duchowość, a także sporo innych, mądrych i potrzebnych spraw.

**Prawie nigdy jednak nie rozmawia się o beztrosce.**

To jest ten wspomniany przed chwilą, “tajny”, najczęściej pomijany, nigdy nie ładowany i chronicznie nadużywany wskaźnik, którym - niczym “energią” - płaci się za wszystkie inne. Nawet za zaplanowane przyjemności, kino, randki, sport.

Na trzecim, najtrudniejszym poziomie dyskusji o potrzebach czeka na nas właśnie beztroska i wszystkie konsekwencje związane z niedbaniem, by mieć jej w życiu chociaż odrobinę. Większość z nas nie ma jej w ogóle. Albo, nawet jeśli miewa, to dzieje się to w nieoptymalny, często niezdrowy sposób odkładający się potem w człowieku jako jakaś inna krzywda, najczęściej odroczone w czasie.

Przez to, że w późnym kapitalizmie pełniemy więcej ról niż kiedykolwiek wcześniej, pozornie może wydać się niemożliwe zrealizowanie nawet tych najbardziej podstawowych potrzeb. Po sieci krąży dużo memów przedstawiających jakąś szaloną postać z kreskówki lub serialu, z podpisem: “to ja, gdy próbuję chodzić do pracy, dbać o relacje, chodzić na siłownię, samemu sobie gotować, płacić podatki, próbować randkowania, medytować i się jeszcze na deser nie załamać”.

Nie ma lekko i większość z nas ledwo daje radę realizować chociaż część tych wymagań. Dobiegają do mnie dziesiątki historii, w których ktoś nie ma czasu poznać nowych znajomych albo sensownie szukać relacji romantycznej, bo nie chce się “zatracić”, w takim znaczeniu, że cudem utrzymuje w kalendarzu czas na swoje prywatne pasje, treningi albo edukację.

A to i tak pozycja uprzywilejowana, bo docierają też do mnie setki historii o codzienności tak trudnej, że ledwo starcza czasu na cokolwiek innego poza pracą albo pomaganiem rodzinie. Są to często opowieści zawierające aspekt marzenia o powrocie do jakiegoś porzuconego celu albo hobby.

Bywają też historie, w których ktoś może nawet i miałby czas na to swoje hobby albo by kogoś poznać, ale po prostu nie ma na to... no właśnie. Siły? Energii? Motywacji? Jak to się mówi: nie ma “odpowiedniego sosu”?

Osoby walczące z wypaleniem zawodowym, obniżonym nastrojem, poczuciem zaszczucia (o nim będzie jeszcze później), pustką egzystencjalną albo apatią mogą albo zmagać się z czymś NAPRAWDĘ poważnym (koniecznie rzućcie okiem na kolejny rozdział, dobra?), albo brakuje im właśnie tego, o czym chcę opowiedzieć na nadchodzących kilkudziesięciu stronach.

Może im brakować beztroski.

Tylko jak namówić do beztroski kogoś, kto ma “przed nią” dużo innych, pilniejszych potrzeb? Przecież jeśli towarzyszy mi poczucie niespełnienia w jakiejś

**andrzej tucholski**

**jesteśmy sprzecznymi  
wskaznikami**

“dającej się nazwać” potrzebie, to wolę zrealizować tę potrzebę, zamiast dalej odpuszczać, żeby osiągnąć jakiś mityczny stan “zbeztroskowania”. Oczywiście.

Sądzę, że nie miałbym większego problemu, by namówić Was do wyrobienia w sobie dowolnego nawyku, pod warunkiem, że wspierałby on jakieś konkretne potrzeby, które łatwo odczuć. Medytacja pomoże z uziemianiem się i czuciem emocji, ciała i rzeczywistości “tu i teraz”. Bieganie pomoże ze zdrowiem, snem oraz stabilnością psychoemocjonalną. Jakaś czynność często będzie miała funkcję pomagania jakiejś wartości potrzebnej w życiu. To znany nam system.

Rozumiemy go i chcemy się w nim udzielać.

Ja jednak zaryzykuję i poświęcę resztę tego e-booka próbie przekonania Was, że warto też w życiu spędzać czas bez żadnej konkretnej funkcji. Zadbanie o beztroskę (którą omówimy już za parę stron) może przynieść Wam tylko nieco więcej szczęścia w życiu. Możliwe, że przywróci Wam iskrę, esencję, “ten odpowiedni sos”, by robić cokolwiek tam innego akurat macie weny robić.

Spróbuję Was przekonać, że warto “marnować” popołudnia, cokolwiek to znaczy.

Warto czytać siódmy raz te same książki.

Warto siedzieć na TikToku trzecią godzinę z rzędu.

Warto “po prostu sobie być” i czuć się z tym dobrze.



*“Wstań więc. Napraw swoje postępowanie. Zaczynij widzieć, kim naprawdę jesteś zamiast obliczać, kim powinieneś się stać”.*

**- Franz Kafka**

darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment



darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment - darmowy fragment

# uwaga, ten e-book to nie jest terapia

Droga osobo czytająca te słowa: ten e-book nie jest terapią. Nie jest też profesonalną poradą psychologiczną. To tylko e-book. Wszystko, o czym tutaj piszę, opieram na obszernej literaturze psychologicznej i filozoficznej, a także na wieloletnim, praktycznym doświadczeniu zawodowym. Wierzę, że dla każdego znajdzie się w środku coś ciekawego, dzięki czemu uda się nieco łagodniej, spokojniej albo bardziej świadomie podejść do trudów Waszych prywatnych żyć.

Pamiętajcie jednak, że czasem nawet najlepsze pytania, rozkminy albo inspiracje to absolutnie za mało i bez profesjonalnej pomocy np. psychoterapeutycznej się nie obędzie. Nasze zdrowie psychoemocjonalne może być rozjechane takimi zmaganiem, jak na przykład depresja, C-PTSD, zaburzenia dysocjacyjne albo wiele innych trudnych tematów, z którymi MOŻNA pracować i jak najbardziej MOŻNA wypracować zdrowe, przynoszące ulgę praktyki oraz poprawić swój dobrostan na tyle, by po prostu zwykłe życie było nieco fajniejsze. Nie osiągnie się jednak tego (wyłącznie) literaturą, nawet jeśli będziemy czytali tę najbardziej fachową. A ten e-book do literatury fachowej się nawet nie wlicza.

Pamiętajcie o tym proszę. A teraz lećmy dalej!

andrzej tucholski

# zdefiniujmy beztroskę

Beztroskę definiuję jako stan, w którym nie czujemy stresu, zmartwień, presji. Czujemy za to wolność i poczucie swobody. Od przeszłości i przyszłości, a także od aktualnych problemów oddziela nas niewymuszony, łagodny dystans. Trwamy w “tu i teraz”, a nasze myśli i emocje przepływają bez blokad, wymagań albo wymuszania czegokolwiek. Czujemy się zaangażowani w samo bycie.

Innymi słowy, beztroska to stan:

- wysokiej obecności i uważności,
- braku presji, niskich nerwów i niskiego stresu,
- pogody ducha,
- stabilności emocjonalnej,
- poczucia wolności psychoemocjonalnej,
- “rozprężenia” mózgu i otwartości na doświadczenia.

Mając beztroskie popołudnie, kierujemy się tym, co nam naturalnie podpowiada serce. Chcemy na drzemkę? To idziemy na drzemkę. Nie rozliczamy się z niej, że jest nieproduktywna. Chcemy poczytać komiks? To czytamy komiks. Nie rozliczamy się z tego, że już mamy napoczęte dwa inne. Działamy łatwo i “po prostu”.

Bez troska jest składową bardzo wielu innych zdrowych rzeczy, w które może zaangażować się człowiek. Omówię to teraz na paru przykładach.

Badaczka i projektantka gier, dr Jane McGonigal zrobiła kiedyś taki eksperyment, że skupiła się na dosłownych, profesjonalnych definicjach różnych pojęć lub stanów, którym może podlegać człowiek - a potem zaczęła je "odwracać". Okazało się, że odwrotnością zabawy nie jest praca, tylko depresja.

W jej słowach: "gdy jesteśmy w depresji, zgodnie z definicją kliniczną, cierpimy na dwie rzeczy: pesymistyczne poczucie niższości/niewystarczenia i przygnębienie często związane z brakiem aktywności. (...) Granie w coś jest okazją do poczucia nieustępliwego optymizmu i skupienia energii na czymś, w czym jesteśmy dobrzy (lub stajemy się lepsi) i co sprawia nam przyjemność. Innymi słowy, granie w gry jest bezpośrednim emocjonalnym przeciwieństwem depresji". Są to cytaty i wnioski z jej dwóch książek: "Reality is broken" oraz "Superbetter". Miałem kiedyś przyjemność znaleźć się na wieczorze autorskim dr McGonigal w Nowym Jorku, akurat gdy prezentowała całość tych dokonań w formie interaktywnego wystąpienia. Jako widownia znajdowaliśmy pod swoimi krzesłami literki z gry "Scrabble" i mieliśmy za zadanie wypowiadać się w grupach, których literki tworzą jakieś słowa i przez pryzmat tych właśnie słów. Przez dobrą godzinę na widowni nie było ani jednej przygnębianej osoby.

Bawienie się lub granie w jakąś grę - oprócz optymizmu, przyjemności i skupienia uwagi na jednej czynności - wymaga jeszcze kilku składowych, by zaistnieć. Zanurzenie się w "tu i teraz" danej zabawy lub gry często idzie w parze z dystansem

andrzej tucholski

zdefiniujmy beztroskę

poznawczym względem “prawdziwych problemów” dorosłego życia. Konieczna jest też elastyczność i otwartość na spontanicznie zmieniające się warunki.

Bawiąc się lub grając w coś, korzystamy też z kreatywności i łagodnej, naturalnej ciekawości tego, co będzie za chwilę. Często zyskujemy coś wartościowego pod kątem kontaktów społecznych (bawimy się lub gramy w grupie), ale nie jest to konieczne.

**Innymi słowy, taka “najzdrowsza” forma bawienia się lub grania w coś, to nic innego jak beztroska + optymistyczne dążenie do ciekawiącego nas celu.**

Teraz przejdźmy do jednej z największych legend radzenia sobie z PTSD.

Psycholożka Edith Eger w książce “Dar” przekonuje, że “odwrotnością depresji jest ekspresja. Nie to czyni nas chorymi, co opuszcza nasze ciało, lecz to, co w nim zostaje”. Emocje trzeba przeżyć. Emocja nieprzeżyta to emocja zabutelkowana, odłożona w ciele lub jakimś toksycznym schemacie, czymś niezdrowym.

Emocje można przeżyć wygadaniem się w rozmowie, journalingiem, ruchem, sportem, sztuką, tworzeniem, bawieniem się, a także na 100 innych sposobów, pod warunkiem, że polegają one na upuszczaniu czegoś szczerego z serca i nie “filtruje” się tego przekazu w żaden ograniczający sposób.

**Innymi słowy, sporo najzdrowszych form oswojania emocji to nic innego jak beztroska + kreatywne, szczerze wyrażanie tego, co czujemy.**

Podobny wniosek możemy wyprowadzić na temat wypalenia zawodowego.

W moim poprzednim e-booku ("**Nie chcę być wieczny**") omówiłem różne schematy myślenia, które mogą być przydatne w krzywdzących warunkach późnego kapitalizmu. Jako jedno z narzędzi zacytowałem listę pytań, które pisarz Charlie Hoehn wymyślił kiedyś na bazie swojego doświadczenia, by lepiej rozpoznawać epizody przeginięcia z obciążeniem zawodowym. W ciągu pierwszych tygodni po premierze odezwało się do mnie sporo psycholożek i psychologów pracujących z wypaleniem na co dzień i potwierdzili wartość pytań Charliego.

W dużym skrócie: pytania były o to, czy mamy jeszcze w życiu cokolwiek beztroskiego i zabawowego, dziejącego się naturalnie i "samo", bez planu, bez związku z pracą i bez zewnętrznych wspomagaczy? Bo jeśli nie, to bardzo źle.

**Innymi słowy, jedną z podstaw wychodzenia z wypalenia zawodowego jest właśnie beztroska + zdrowe elementy zarówno zabawy, jak i wyrażania swoich emocji.**

Na samym końcu sięgnę jeszcze po moją ulubioną wysokosprawczość.

Żeby móc żyć wysokosprawczo, trzeba najpierw zadbać o swoje bezpieczeństwo psychoemocjonalne i osiąga się to poprzez rekonstrukcję poznawczą oraz naukę samoregulacji emocjonalnej (na oba te tematy nagrałem zarówno darmowe odcinki podcastu, jak i napisałem płatne e-booki - linki znajdziecie kilkanaście stron wcześniej). Potem wyrabia się w sobie poczucie odpowiedzialności.

andrzej tucholski

zdefiniujmy beztroskę

Potem przesuwana się tzw. umiejscowienie kontroli do środka i póki co każda z tych rzeczy ma pewne konkretne procesy i narzędzia, dzięki którym osiągnięciu się w nich płynność.

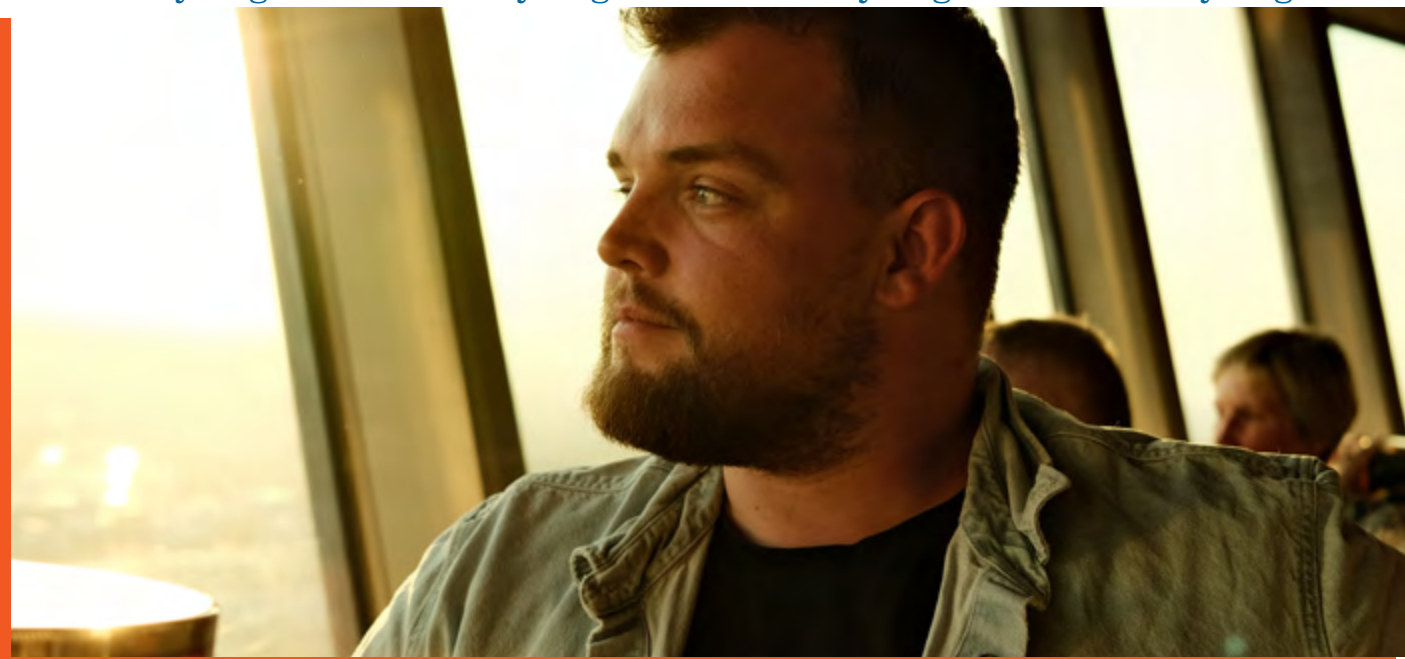
Na końcu zaś trzeba zbudować tzw. wysokie poczucie własnej skuteczności. Polega ono na testowaniu się w bezpiecznych warunkach i wyrabianiu w sobie nawyku ciągłego, lekkiego przesuwania swojej “strefy komfortu” coraz dalej od siebie, aby - taki jest cel - po pewnym czasie czuć się komfortowo prawie zawsze, niezależnie od warunków zewnętrznych.

Tutaj zawsze jest największy problem: ale co to znaczy, by się testować, próbować różnych rzeczy i przy okazji nie przeżywać porażek lub nie pogłębiać swojego poczucia nieskuteczności / niewystarczania?

**Odpowiedzią znowu jest beztroska.** Testowanie się powinno mieć taki sam poziom presji, jaki występuje u osób, które amatorsko badają uwielbiany przez siebie temat albo które same dla siebie grają na instrumencie, bo sprawia im to wielką frajdę. Sięgnięcie po zbyt trudne (jeszcze) dane nie zniechęci, lecz zainspiruje domorosłego naukowca, by próbować dalej, nawet jeśli z językiem wysuniętym z kącika ust i z kroplą potu na czole. Zabranie się za zbyt trudną (jeszcze) solówkę na saksofonie nie zniechęci, lecz zainspiruje domorosłą saksofonistkę, by próbować dalej, choćby i pół bloku miało łomotać w rury kaloryferów.

Można zarabiać na życie w zawodzie kreatywnym, ale mało kto wyrobił w sobie tę kreatywność od samego początku, czując presję i nerwy, i ogrom oczekiwań.





Cześć!

Nazywam się **Andrzej Tucholski**. Jestem psychologiem biznesu zajmującym się dbaniem o siebie i innych w późnym kapitalizmie. Podpowiadam, jak lepiej radzić sobie z trudną codziennością oraz żyć i pracować w zgodzie ze sobą i własnymi wartościami. Stworzyłem koncepcję osoby wysokosprawczej.

O tym wszystkim nagrywam podcast ("**Przekonajmy się**"), wysyłam czytany przez tysiące **newsletter**, wrzucam rolki na **insta** i **tiktoka**, a także piszę **książki** oraz nagrywam **kursy online**. Dużym elementem mojej pracy zawodowej jest **szkolenie w firmach** i na konferencjach. **Często komentuję coś w mediach**.

Ukończyłem zarządzanie na Uniwersytecie Warszawskim z semestrem na Universidade Portucalense, a potem psychologię biznesu na Uniwersytecie SWPS.

Trzy razy zapraszano mnie na konferencje TEDx. Po dekadzie spędzonej w TOP30 Najbardziej Wpływowi Blogerzy w Polsce wywalono mnie do Hall of Fame, żeby nie zapychał miejsca. W 2015 roku magazyn BRIEF zaliczył mnie do grona TOP50 najbardziej kreatywnych w biznesie w Polsce. W 2023 roku magazyn Charaktery uznał mnie za "lidera opinii" w zakresie wysokosprawczości.

W drugim życiu jestem **autorem fabularnym**. Piszę powieści, scenariusze filmów i seriali oraz słuchowiska. Mój serial audio "**ej, nagrałem ci się**" po tygodniu od premiery znalazł się na 3. miejscu w rankingu Top Podcasty Spotify - Polska.

Sporo podróżuję. Ciągłe coś rozkminiam. Piję stanowczo za dużo kawy.

Dzięki, że mogę dla Ciebie pisać.

-a.

# strona redakcyjna

Całość napisał, zaprojektował i złożył Andrzej Tucholski.

Korektą zajęła się Katarzyna Jachymek. Fotografie wykonała Zuzanna Pisz.

Skład powstał na bazie szablonów od Degrau, The Royal Studio, oraz Basil & Bark.

Copyright © 2024 | Imprint: Fortitudo | ISBN (e-book): 978-83-958627-7-9

nie byłoby tej  
książki bez Ciebie  
i chcę Ci bardzo  
podziękować  
za zaufanie  
i wspólną podróż

## PROMPT OKŁADKI

Ilustrację wykorzystaną na okładce wykonano w programie Midjourney używając następującego polecenia: “soft, elegant illustration of a small house on a green island in the middle of an ocean, vibrant colors, couple of boats moored by the island, people are swimming, people are fishing from the boats, someone is sitting by the house”. Nie jest to najbardziej błyskotliwy prompt na świecie, ale szczęśliwie udało się dzięki niemu wygenerować dokładnie taki klimat, o jaki chodziło! Pozostałe ilustracje wzięły się z delikatnych zmian w tym samym prompcie, np. “people are playing volleyball”.