

GŁĘBIA PORANKA

Jak zyskać dodatkową godzinę dziennie?

AGNIESZKA KORYCKA-SOBOTKA

Wydanie drugie. Warszawa 2020.



GŁĘBIA PORANKA

JAK ZYSKAĆ DODATKOWĄ
GODZINĘ DZIENNIE

AGNIESZKA KORYCKA-SOBOTKA

[Kup ksi k](#)

Spis treści

Od autorki	5
Wzbudź w sobie dziecięcą ciekawość	7
Widzieć jak za pierwszym razem	9
Dlaczego poranek?	11
Dlaczego teraz ma mi się udać?	14
Określenie stawki	15
Rytm dnia i nocy	19
Rytm okołodobowy i zegar biologiczny	20
Dobry poranek rozpoczyna się już wieczorem	23
Ile snu potrzebujesz?	26
Zasada CCC, czyli jak zacząć celebrować poranek?	30
Zbuduj świętynię mocy	32
Magiczna godzina	33
<i>Co daje godzina o poranku?</i>	35
Jak sobie pościeszasz, tak się wyśpisz, czyli o zarządzaniu nawykami	38
<i>Praktyczny poradnik badania nawyków przed snem</i>	41
Życie rodzinne a Twój głęboki poranek	45
Mięsień siły woli	49
<i>Dlaczego nie dotrzymując słowa, największą krzywdę wyrządzasz sobie?</i>	50
<i>Dziesięć nawyków pomagających dobrze rozpocząć dzień</i>	51
Kryteria doboru porannych czynności	54
Jak uprzątnąć „bałagan w szafie”?	55
Zasada M-I-R, czyli rób to co kochasz, gdy jest to dobre dla innych	58
<i>Zasada M-I-R w praktyce</i>	59
Jak stworzyć własną MAGICZNĄ GODZINĘ?	66
<i>Praktyczne porady pomagające stworzyć matrycę Twojego poranka</i>	67
<i>Znajdź haczyk, dla którego chętnie wstaniesz z łóżka</i>	71
Budowanie porannych bloków. ZDROWIE	72
<i>Trening oddechowy</i>	73
<i>Ćwiczenia fizyczne</i>	75
<i>Spacer/ jogging</i>	78
	3

<i>Czym różni się spacer poranny od spaceru o innej porze dnia?</i>	78
Trening zimna	80
<i>Dlaczego o poranku warto wylać sobie „kubek zimnej wody” na głowę?</i>	81
<i>Jak zacząć hartować się na zimno?</i>	81
Budowanie porannych bloków. WNĘTRZE	83
<i>Medytacja/ modlitwa</i>	85
<i>Jak zacząć medytować o poranku?</i>	88
<i>Pisanie</i>	91
<i>Co pisać rano?</i>	94
Budowanie porannych bloków. MARZENIA	95
<i>Dlaczego afirmacje często nie działają?</i>	96
<i>Co może pomóc stworzyć dobrą afirmację?</i>	97
Budowanie porannych bloków. PRACA	100
Głębia poranka	105
Zamiast zakończenia: jak wykorzystać zdobytą wiedzę i wrócić z eliksirem do domu?	108
Słowo końcowe	110
Bibliografia	111

Od autorki

Drogi Czytelniku,
dzień dobry!

Nazywam się Agnieszka Korycka-Sobotka i jestem autorką bloga [Podróżowanie Głębokie](#). Książka, którą masz przed sobą, to pierwszy w Polsce praktyczny poradnik, który pozwoli Ci odnaleźć głębię poranka, dobrze rozpocząć dzień, zmienić nawyki dotyczące snu oraz wczesnego wstawania. W efekcie zyskasz dodatkową godzinę dziennie na rozwój, zarówno fizyczny, jak i duchowy, realizację marzeń i planów zawodowych.

Inspiracją do napisania e-booka były [podróże głębokie](#), które odbywałam z moim Narzeczonym, a obecnie Mężem w różne zakątki świata i Polski. Jako że oboje interesujemy się filmem i fotografią podczas wyjazdów często wstawaliśmy wcześniej, by przywitać dzień i uchwycić światło „złotej godziny”. Tak zakochaliśmy się we wschodach słońca i coraz bardziej w sobie nawzajem. Piękno budzącego się dnia, głębia odbioru rzeczywistości o świcie i poczucie bycia świadkiem narodzin czegoś, co jest tworzone na naszych oczach, było dla nas doświadczeniem zupełnie magicznym.

Do powstania e-booka przyczyniła się również praktyka *Miracle Morning* [pol. *Fenomeny poranka*] opisywana w książce o tym samym tytule autorstwa Hana Elroda. Motywacyjny wydźwięk tego amerykańskiego poradnika spełnił swoją rolę – rozpałił we mnie chęć do czerpania ze źródła mocy, które o poranku tryska z niewysłowioną energią oraz zachęcił do dalszych poszukiwań. W trakcie kilkumiesięcznych zmagania z porannym wstawaniem wielokrotnie okazywało się jednak, że pojawiają się pytania, na które autor *Fenomeny poranka* nie dawał odpowiedzi. Podstawowym problemem było skuteczne wdrożenie nawyku wczesnego wstawania, z którym związany jest cały szereg innych zmian.

Od razu muszę się do czegoś przyznać – jeśli chodzi o wstawanie, to jestem wyjątkowo trudnym przypadkiem. Odkąd pamiętam, byłam typową sową. Uwielbiałam siedzieć do późna i wstawać, o ile było to możliwe, równie późno. Aż trudno mi opisać zdziwienie, jakie malowało się na twarzach mojej rodziny i znajomych, którzy dowiadawali się, że teraz z przyjemnością budzę się o świcie. Tłumaczyłam sobie, że jestem pracowita, więc muszę „zarywać nocę”, by maksymalnie wykorzystać czas. Czas, który traciłam rano, by się dobudzić i przygotować do dnia. W miarę zgłębiania tematu przyszła wiedza, że gdy chodzi się spać po północy, siedem godzin snu to naprawdę mniej niż gdyby zacząć odliczanie przed 24. Gdy

5

kładziemy się spać po północy, znacznie trudniej wstaje się z łóżka, poranki bywają rozwlekłe i ślamazarne, co skutkuje późniejszym wejściem organizmu w tryb pracy i kończy się siedzeniem do późna. Koło się zamyka.

Krótko mówiąc, by mój poranek odzyskał swoją głębię, musiałam wdrożyć dodatkowe narzędzia pracy. Szybko okazało się, że poza znaną pozycją Hana Elorda w Polsce brak jest „przewodnika”, który krok po kroku przeprowadziłby Czytelnika przez proces budowania dobrego poranka.

Wiele opracowań dotyczących tzw. „rozwoju osobistego” skupia się na jednym aspekcie życia człowieka – fizycznym lub metafizycznym. Część z nich obiecuje cuda, które ubiera w formuły typu, „jeśli tylko zapragniesz i uwierzysz we własne siły”. Brakuje ujęcia holistycznego, które poza spojrzeniem w głąb oferowałoby również spojrzenie wzwyż, ku temu co w istocie jest źródłem prawdziwej mocy.

Rosnąca liczba specjalizacji już od wielu lat prowadzi do „kawałkowania” świata. Tendencje te szczególnie wyraźnie dają się zauważyć w nauce czy medycynie. Tak wiele punktów odniesienia istniejących oddzielnie i pozbawionych kontekstu daje tylko pozory wiedzy, teorie, które są ze sobą sprzeczne. Ciągłe przebywanie w środowisku szumu informacyjnego może doprowadzić do sytuacji, w której coraz trudniej będzie odróżnić prawdę od fałszu, dobro od zła oraz znaleźć solidne wartości stanowiące chorągiewkę na drodze wyboru jednej spośród wielu opcji¹. Głęboki poranek pozwala stworzyć „bezpieczną przystań”, czyli czas i przestrzeń, w której możliwe jest spojrzenie na świat nowymi oczami, dokonanie rzetelnej oceny sytuacji i swojego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego.

Niniejszy e-book został napisany z myślą o polskim Czytelniku, który ma głowę pełną pomysłów, ale brak mu czasu na ich realizację, który do tej pory poświęcał się rodzinie, ale nie miał chwili dla siebie, który pracuje na etacie, a chciałby rozpocząć własną działalność lub zająć się realizacją swojego hobby oraz dla wszystkich, którzy chcieliby, by ich życie stało prawdziwą podróżą, a każdy dzień jej fascynującym etapem.

Książka jest przeznaczona dla osób zdrowych, które nie cierpią na zaburzenia snu. Choć prezentowana w niej wiedza stawia sobie za cel wdrożenie nawyków higienicznego funkcjonowania przed zaśnięciem i po przebudzeniu, to nie może zastąpić wizyty u specjalisty w przypadku podejrzeń zaburzenia rytmu okołodobowego.

¹ Zob. J. Mariański, S. A. Wargacki, *Płynne „sacrum” w społeczeństwie ponowoczesnym*, Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne, nr 17 (4), 2016, s. 13.

W obecnych czasach osoby przyzwyczajone do tego, że codziennie ktoś mówił im, co jest do zrobienia, podczas samodzielnej pracy zdalnej, której można było doświadczyć na przykład podczas pandemii koronawirusa, prawdopodobnie czuły się zupełnie zagubione. Do tej grupy zaliczyłabym również freelancerów i przedsiębiorców, którzy są sami dla siebie „sterem, żeglarzem, okrętem”. Przedstawiciele tzw. „wolnych zawodów” mogą mieć trudności w zbudowaniu dobrej struktury dnia. Rzuceni na otwarte morze, dryfują bez planu i celu działania. Wstają późno, co automatycznie skraca dzień, więc pracują do nocy. Do tego dochodzą inne domowe obowiązki, od których tylko czasami można się uwolnić, przenosząc pracę w inne miejsce. Doświadczenie męczącego kieratu życia dobrze przedstawia metafora chomika kręcącego się na kołowrotku. W efekcie stan psychofizyczny znacznie się pogarsza! Zaczyna brakować energii i chęci do działania. Każdy dzień staje się walką o przetrwanie. Trochę większa fala i już toniemy! A gdyby tak zatrzymać ten proces prowadzący po równi pochyłej na dno i spróbować lepiej rozpocząć każdy dzień?

„Głębia poranka” – to wiedza poparta własnym doświadczeniem. Droga, którą przeszła autorka wielokrotnie się zatrzymując, myśląc, gdzie powinna skrócić, by metoda stała się jeszcze skuteczniejsza, gdzie zostawiła łązy zniechęcenia i radość olśnienia, której owocem jest niniejsza pozycja, co ważne, napisana podczas praktykowania głębokich poranków.

To poradnik interaktywny. W czasie drogi będziesz mógł skrócić w różne rozwidlenia, do których przekierują Cię hiperłącza, by zgłębić dane zagadnienie.

Jak przyznaje wielu podróżników, najlepsze wyprawy rozpoczynają się o świcie. To dobra pora do podjęcia wyzwania i wyruszenia w głęboką podróż. Na jej końcu na najwytrwalszych czeka nagroda – spotkanie z prawdziwym bohaterem, człowiekiem całkowitym, którym możesz stać się Ty sam, jeśli tylko... No właśnie. O tym jest ten e-book. Dobra wiadomość jest taka, że na tej drodze nie jesteś osamotniony. Idę razem z Tobą. Zatem – w drogę!

Wzbudź w sobie dziecięcą ciekawość

Z tego rozdziału dowiesz się:

- kim jest człowiek ponowoczesny, czyli ja i ty;
- skąd się bierze Twoja chęć zbudowania dobrego poranka;
- jak ważna jest ciekawość w procesie wewnętrznej przemiany.

Każdemu przejściu towarzyszy zmiana społeczna, religijna, moralna. W 2020 roku cały świat ulega radykalnej przemianie. Czas przyspiesza, prawo, zasady, zwyczaje ewoluują z tygodnia na tydzień. To, co jeszcze miesiąc temu było normą, dziś już nią nie jest. Człowiek czuje się zagubiony, zaczyna wątpić w naukę, władzę, autorytety, wartości.

Zygmunt Bauman nazywa człowieka ponowoczesnego, czyli mnie i Ciebie, poszukiwaczem wrażeń i zbieraczem doświadczeń². Człowiek ten żyje w nieustannej pogoni za nowościami, choć podświadomie sam spragniony jest odnowienia. Rozdwojony między postawą turysty a podróżnika, między bezpieczną kanapą i telewizorem a autentycznym, lecz ryzykownym spotkaniem z nieznanym rzadko kiedy decyduje się na krok naprzód. Fakt, że sięgnąłeś po tego e-booka już jest informacją, że z Tobą może być inaczej, bo właśnie wkroczyłeś na nową ścieżkę!

Leszek Kołakowski tłumaczy to rozdwojenie ludzkiej natury procesem, który trwa od wieków: po pierwsze, świat nauczył nas, że jest niebezpieczny, więc lepiej zostać w miejscu oswojonym, zachować *status quo*; po drugie świat nauczył nas, że jest ciekawy, więc warto go zobaczyć. W tym rozdarciu żyje człowiek ponowoczesny, ewoluujący od turysty do podróżnika, a zmęczony tudzież odpowiednio nasycony podróżami, zmieniający się na powrót w turystę.

Nasze życie jest nieustannym poszukiwaniem balansu między rozwojem, który wymaga pewnej ciekawości poznawczej (a czasem także destrukcji) a stabilizacją, która rozkoszuje się typową dla niej spokojnością. Zrozumienie tej kwestii pomoże Ci określić własną pozycję startową, z której rozpoczniesz wyprawę do głębi poranka.

Pamiętam zdanie, które znalazło się w jednym z pierwszych opowiadań napisanym przeze mnie w wieku lat piętnastu: „Nadać sens swemu życiu. Co to właściwie znaczy? To

² Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2000, s. 307.

znaczy, że trzeba wyrzec się łatwizny. To znaczy, że trzeba działać”. Intuicja podpowiadała mi, że bez dziecięcej ciekawości niewiele można osiągnąć. Ciekawości, która bywa zabijana rodzicielskim tonem głoszącym, że „to pierwszy stopień do piekła...”.

A zatem ciekawość. Przyjrzyjmy się jej nieco bliżej. Popęd, a zarazem typowo ludzka zdolność, która warunkuje wszelki rozwój i wyznacza granice ludzkiego poznania. Bo co gna himalaistów w góry, gdy w domu czeka kobieta w ciąży? Co każe ludziom ryzykować życie w morskich głębinach? Zapuszczać się w amazońską puszcze? Bić rekordy Guinnessa? Niektórzy nazywają to szaleństwem, ale gdy sukces mimo wszystko zostaje osiągnięty, z dumą przyznają, że „człowiek to brzmi dumnie” (Maksym Gorki).


Pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, by rozpocząć proces tworzenia poranka „szytego na miarę”, to wzbudzić dziecięcą ciekawość. Jak będzie wyglądał Twój dzień, jeśli wstaniesz o godzinę wcześniej? Jak będzie wyglądał Twój pokój? Jakie światło będzie go wypełniało? Co zobaczysz i usłyszysz? Czy będzie to inne doświadczenie niż znane do tej pory? Czy uda Ci się usłyszeć ciszę lub dźwięki natury czy raczej odgłosy „miejskiej dżungli”, sąsiadów koszących trawę, płaczących dzieci czy biegających tam i z powrotem członków rodziny spieszących się do wyjścia? Po prostu sprawdź. Skup się na tym, co w tym porannym czasie może być dobre i piękne. Zaobserwuj, jak potoczy się później Twój dzień. Jak będzie wyglądał wieczór, noc i następny poranek. Po prostu bądź ciekaw!

Widzieć jak za pierwszym razem

Z tego rozdziału dowiesz się:

- jak poranne wstawanie może Ci pomóc spojrzeć przychylnym okiem na Twoją codzienność.

Domyślam się, że dla wielu osób zatrzymywanie się dłużej nad filozofią poranka może być co najmniej dziwne lub nawet niewyobrażalne. Parafrazując znane powiedzenie: *Poranek jaki jest każdy widzi*. Po pierwsze każdy widzi inaczej, a po drugie nie o poznanie tu chodzi, lecz o własne doświadczenie czegoś po raz pierwszy. Na początku naszej drogi musimy wyjaśnić sobie jeszcze kilka spraw.



**CHCIELIBYŚMY ZAWSZE BYĆ U
POCZĄTKU,
MIEĆ POCZUCIE, ŻE ŚWIAT JEST DLA
NAS OTWARTY, ŻE SIĘ ZACZYNA
WŁASNIE, A SAŃMO
PRZEŻYCIE NOWOŚCI W TAKIE
POCZUCIE NAS WPROWADZA...**

LESZEK KOŁAKOWSKI

Ile razy podczas podróży przeszło Ci przez myśl: *Lepszy widok był w Grecji! Tu jest tak jak na Islandii! Prawie jak na Wyspach Kanaryjskich! Plaże jak nad Bałtykiem...* Czujemy się oszukani, bo nie po to jechaliśmy na drugi koniec świata, żeby zobaczyć coś starego! Chcieliśmy się czuć jak zdobywcy, jak Kolumb dostrzegający właśnie nowy ląd! I jedziemy jeszcze dalej, wbiegamy na kolejną górkę z nadzieją, że uzyskamy lepszą perspektywę, a widok tym razem zaskoczy nas nową jakością.

Przenieśmy teraz to doświadczenie na naszą codzienność. Ile razy w miesiącu towarzyszy Ci poczucie, że każdy nowy dzień jest podobny do poprzedniego, wieje nudą i rutyną, a życie toczy się jak spokojna rzeka, która z wielkim mozołem płynie ku jakiemuś morzu, a dopiero gdzieś tam, za siódmą górą i siódmą rzeką jest to Twoje miejsce, w którym będziesz szczęśliwy...? Analogicznie te same myśli mogą dotyczyć poranków. Każdy wygląda tak samo źle albo po prostu nie istnieje. Nie ma tematu i o co w ogóle w tym wszystkim chodzi?

Rozpoczęcie przygody z porannym wstawaniem jest w istocie nauką patrzenia na znaną rzeczywistość z innej perspektywy. Ćwiczymy się w zaskakiwaniu samych siebie nową jakością, jakiej dostarcza budzący się do życia dzień. Każdego dnia możemy czuć się właśnie jak Kolumb, który, stojąc na dziobie „Santa Marii”, poszerza perspektywę widzenia świata – nie tylko dla siebie, ale także dla innych.

Dlaczego poranek?

Z tego rozdziału dowiesz się:

- co jest atrakcyjnego w świadomym przeżywaniu poranka;
- jak sprawdzić, czy dobrze robisz, udając się na wyprawę do głębi poranka.

Będąc na początku wyprawy, czując subtelne promienie słońca wpadające do iskrzących się z ciekawości oczu, zadaj sobie pytanie, które pobudzi Twoją wyobraźnię: *Jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby każdy nowy dzień był nasycony treścią i sensem? Gdyby różnił się od poprzedniego, a rzeka, którą płyniesz, wpadała do konkretnego morza, wzbogacając je swoją wartością?*

Wyznacznikiem zdrowego balansu między stabilizacją a odkrywaniem jest nasze poczucie szczęścia i spełnienia, bo dopiero człowiek spełniony i szczęśliwy może cieszyć się osiągniętym *statusem quo*. Dopiero człowiek spełniony i szczęśliwy może zachwycić się

pięknym widokiem, pomimo że widział już tysiące podobnych i każdym nowym dniem, mimo że nie ma w nim fajerwerków. Dopiero taki człowiek może pozwolić sobie na typowo turystyczny „wybryk” spania do południa, beztroskiego leżenie na plaży, popijania drinka z parasolką i czerpania z tego niekwestionowanej radości. W każdym innym przypadku pozostanie we własnym kokonie bezpieczeństwa kończy się narastającą frustracją, że inni to mają dobrze, mogą sobie na tyle rzeczy pozwolić, byli tu i widzieli tamto, a tak w ogóle to śpią na pieniądzach, mają szczęśliwe rodziny, a ja...?

A ja wymyślę sobie z tej złości, że się na nich wszystkich pogniewam za ich odwagę do dokonywania zmian, za ich pracowitość i kreatywność, ukrywając w ten sposób swoją własną słabość, swój własny strach... Postanawiam więc chodzić smutny i zmęczony, bo przecież nic nie da się zrobić, *you know... life is brutal...* Jeśli znana Ci jest taka postawa, to wtedy błogie leżakowanie na odludnej wyspie będzie zwykłą ucieczką od codzienności, dzika puszcza amazońska będzie igraniem ze śmiercią, a Twój poranek stanie się zadaniem do spełnienia, sposobem na wzmocnienie ego, gdy inni zobaczą Twoje nowoczesne trofea: zdjęcia na Instagramie, filmy na YouTube i motywacyjne hasztagi.

Poranek to początek dnia, w którym możesz zmienić swoje życie. Niewątpliwie jest coś atrakcyjnego w myśli, że stoimy u początku czegoś nowego. Odzyskujemy wtedy kontrolę i energię do działania. To przeżywanie odnowienia czasu daje nam poczucie, że świat jest dla nas otwarty. Dlatego szukamy nowych początków, wchodzimy w nowe relacje, zmieniamy pracę, zapisujemy się na kursy i szkolenia, świętujemy Nowy Rok, Wielkanoc i urodziny, wyruszamy w podróż, budzimy się każdego dnia...

Pora o wschodzie słońca, co warto raz jeszcze podkreślić, jest najlepsza do podjęcia wyzwania, do rozpoczęcia procesu stopniowego wprowadzania zmian w Twoim życiu. Poranek jest miniaturką początku podróży, odbiciem momentu stworzenia świata. Budzimy się, by ten świat kreować, poznawać i by go na nowo doświadczać. Zanim to jednak nastąpi, musimy zadać jeszcze jedno ważne pytanie.



poranek

DOPIERO CZŁOWIEK SPEŁNIONY I
SZCZĘŚLIWY MOŻE CIESZYĆ SIĘ Z
OSIĄGNIĘTEGO STATUSU QVO



GŁĘBIA PORANKA

by Podróżowanie Głębokie

Dlaczego teraz ma mi się udać?

Z tego rozdziału dowiesz się:

- dlaczego ta podróż do głębi poranka będzie wyjątkowa;
- jaki jest mój przepis na sukces, na skuteczne zbudowanie dobrego poranka.

Niektórzy uważają, że człowiek nigdy nie będzie w stanie przyznać, że jest spełniony i szczęśliwy. Uważam jednak, że jest różnica między powiedzeniem, że generalnie to jestem zadowolony z życia, choć wiem, że nie jestem doskonały, mimo wszystko cały czas się rozwijam, idę do przodu, jestem w podróży, która sama w sobie jest celem, bo wierzę, że może być lepiej, a przyznaniem, że jest zupełnie odwrotnie, że nigdy nie osiągnę mistrzostwa, więc w sumie – po co w ogóle wyruszać w drogę?

Jeśli właśnie tak się czujesz, sfrustrowany, zły, niespełniony, nieszczęśliwy, smutny, moja rada jest taka: zakasz rękawy, spakuj plecak i rozpocznij swoją głęboką podróż już o świcie! Na drinki z parasolką przyjdzie jeszcze czas, naprawdę! A może już tyle razy wracałeś do sytuacji początku, że wydaje Ci się to bez sensu? Uwierz... to jest zupełnie normalne! Dostrzeżenie chwili zniechęcenia i pozwolenie sobie na nią jest bardzo w porządku. Nie jest natomiast w porządku zatrzymanie się na etapie, „bo inni...”, w którym z zazdrością spoglądasz na ludzi sukcesu, biczując się myślami, że znowu wstałeś o dziesiątej i dzień jest spisany na straty (choć oczywiście nie jest). Twoje, nazwijmy to dumnie – przeznaczenie – wcześniej, czy później się o Ciebie upomni i wtedy już naprawdę trzeba będzie wyruszyć w drogę.

Odpowiedz sobie na pytanie, czy chcesz być turystą, który jedynie przechadza się po własnym życiu i ogląda je przez szybkę, czy wolisz stać się podróżnikiem gotowym na odbycie podróży głębokiej? Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że wolność wyboru lepszego życia to nie slogan, ale rzeczywista możliwość. Przejmij więc stery, włącz świadomość i buduj niezwykle świat, o którym zawsze marzyłeś!

Pamiętasz złote rady z różnych poradników: poświęć 30 minut dziennie, a będziesz miał na brzuchu „kaloryfer”! Wystarczy 30 minut codziennego kontaktu z językiem, by mówić płynnie po angielsku! Biegaj 30 minut dziennie, a schudniesz w ciągu miesiąca... Dobrze, ale gdy się to wszystko zsumuje, to wychodzi kilka godzin w ciągu dnia! Praca, rodzina, jedzenie, odpoczynek, skąd wziąć codziennie jeszcze tyle czasu, żeby spełniać własne pragnienia?

Ostatecznie nie robimy żadnej z tych rzeczy, bo wiemy, że nie będziemy konsekwentni i nawet nie zbliżymy się do upragnionego celu. Motywacja spada...

Dlaczego teraz ma Ci się udać? Bo razem stworzymy strukturę pozwalającą wypracować dobre nawyki. Problemem tych wszystkich złotych rad jest to, że nie uczą konsekwentnego działania opartego na zasadzie małych kroków. *Cierpliwością wykopiesz igłą studnie* – jak głosi polskie powiedzenie. Budowanie nawyku porannego wstawania to proces, przez który w pojedynkę trudno przejść, ale oczywiście jest to możliwe. Głęboki poranek to idealna przestrzeń, by wreszcie ruszyć z miejsca i nie być w tym procesie osamotnionym. Od razu zapraszam Cię do grupy wsparcia „[Głęboki Poranek](#)” na FB, gdzie krzyżują się drogi Czytelników „Głębi poranka” oraz Podróżników Głębokich będących na różnych etapach swojej podróży.

Być może fakt, że czytasz tę książkę jest już Twoim wezwaniem do wyprawy. Może wcześniej to po prostu nie był Twój czas, może byłeś tak trudnym przypadkiem jak ja, że potrzebowałeś dodatkowych kół ratunkowych, a może po prostu czekałeś na przewodnika lub rzeczywistego towarzysza podróży? Ta wyprawa będzie zupełnie inna, niepodobna do wszystkich wcześniejszych, bo w istocie jest zejściem do głębi. „Podróżnik Poranka”, bo tak będę Ciebie nazywać, to nie turysta, który oczekuje, że będzie jedynie konsumował treści i oglądał piękno tego świata przez szybę wycieczkowego autokaru. To osoba gotowa na przeżycie przygody, na zanurzenie się w świecie. W trakcie drogi będę zostawiała Ci niezbędne narzędzia. Twoim zadaniem będzie je pozierać i użyć we właściwych momentach. Nikt nie zrobi tego za Ciebie. Gdy osłabniesz, będziesz mógł posilić się „eliksirem mocy”. Na tym etapie najważniejsze, co musisz jeszcze zrobić, to uwierzyć w powodzenie swojej misji.

Określenie stawki

Z tego rozdziału dowiesz się:

- jak określić stawkę, o jaką walczysz, pragnąc wstawać o poranku;
- jaka powinna być dobra stawka;
- jaka jest Twoja własna stawka.

Gdy już zdecydowałaś, że ruszasz w drogę, założyłaś trampki, spakowałaś plecak, czujesz dreszczyk emocji na plecach i jesteś niewiarygodnie ciekawy trasy, pozostaje jeszcze

określić stawkę, czyli wskazać nagrodę, jaka będzie na Ciebie czekała na mecie. To esencja Twojego „eliksiru mocy”, niezmiernie ważna, gdy osłabniesz z sił. Zwykli ludzie potrafią dokonać czynów godnych olimpijczyków, gdy towarzyszy im świadomość, że zbierają na operację, od której zależy życie ich dziecka. *Po co tak naprawdę wyruszasz w drogę? Dlaczego chcesz wstawać o poranku? Jak wykorzystasz dodatkową godzinę dziennie?*

Od razu uprzedzę możliwy scenariusz uwzględniający potencjalne odpowiedzi na te pytania. „Eliksirem mocy” nie będzie **eksponowanie siebie na zewnątrz z myślą**: *Patrzcie, jak dużo potrafię*, ale **skierowanie siebie do wnętrza**. Bo to moje prawdziwe „ja” przede wszystkim będzie doświadczać nieznanego podczas wyprawy do głębi poranka.

Przykłady stawek „Podróżników Poranka”: *w ciągu roku założę własną firmę, napiszę własną książkę, nauczę się pleść makramy, namaluję obraz, zajmę się rękodziełem, wystartuję w maratonie, wymodeluję sylwetkę, nauczę się języka, będę kochać siebie i mieć dla siebie czas, nauczę się doceniać ciszę, zrobię szpagat, przeczytam odłożone na bok książki, będę się modlić i medytować, by zadbać o połączenie ze „źródłem”, będę doceniać każde dobro, które mi się przydarza, by być lepszym dla innych...* itd.

Jak widzisz, są to przykłady potrzeb z różnych poziomów świadomości. Choć w głębi poranka znajdzie się miejsce na rozwój każdego z czterech filarów ludzkiego życia: zdrowia, wnętrza (duchowości), skrywanych marzeń i pracy, to przy określaniu stawki chodzi o znalezienie motoru napędowego, Twojego największego pragnienia, dla którego będziesz wstawać z łóżka.

Dobra stawka jest jak *perpetuum mobile* „pętli nawyku”³. Jej wytworzenie jest z kolei kluczem do wprowadzenia jakichkolwiek trwałych zmian.

Na początku powinieneś zdać sobie sprawę, że siła woli jest mięśniem⁴. Musisz więc wiedzieć, że odpuście sobie raz obniża szansę na osiągnięcie dowolnego celu praktycznie do zera! Siła woli słabnie, gdy mięsień uczy się, że brak realizacji zamierzeń, jest w porządku. Tymczasem skutki odpuszczania są bardzo poważne. Gdy uświadomisz sobie, z jak delikatną materią masz do czynienia, zrozumiesz, że masz w sobie wystarczająco dużo mocy, by wywiązywać się ze złożonych obietnic. O wiele mniej będzie kosztowało Cię dotrzymanie słowa w jednej sprawie niż odtwarzanie wewnętrznej spójności we wszystkich obszarach życia.

³ Ch. Duhigg, *Sila nawyku*, przeł. M. Guzowska, Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2013.

⁴ Tamże.

Nie obawiam się więc stwierdzenia, że Twoja stawka powinna być większa niż życie, w tym sensie, że jej osiągnięcie będzie w istocie realizacją Twojego powołania, życiowego celu, dobra, dla realizacji którego zostałeś ściągnięty na ten świat.

W tym miejscu poproszę Cię, byś sformułował stawkę, o jaką walczysz. Im większa stawka, tym większa motywacja, ale też tym trudniejsza i dłuższa droga. Zapisz ją poniżej, jeśli korzystasz z wersji papierowej lub umieść na karteczce w Twojej „świątyni mocy”, gdzie co rano będziesz celebrować poranki.

Stawka, o jaką walczę, praktykując głębokie poranki:

Głębka poranka podkreśla indywidualność każdej istoty ludzkiej. Niech świat dowie się, że jesteś wyjątkowy, że się liczysz, a Twoje zdanie, praca, jaką wykonujesz, ma znaczenie!

Celowo piszę o stawce już w tym miejscu, choć powrócimy jeszcze do tego tematu. Nie chcę jednak, by to zadanie Cię zablokowało. Odpowiedź na pytanie, o jaką stawkę walczymy, jest w Tobie, więc „niech się myśli”, a my chodźmy dalej.

GLEBIA PORANKA



ZEGAR BIOLOGICZNY

NIE OTRZYMUJEMY KRÓTKIEGO ŻYCIA, LECZ JE
TAKIM CZYNIMY.
NIE BRAKUJE NAM CZASU, LECZ TRWONIMY GO.
SENEKA MŁODSZY

Rytm dnia i nocy

Z tego rozdziału dowiesz się:

- czym jest rytm dnia i nocy;
- do czego zaprasza nas noc, a do czego dzień.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki jest Twój rytm dnia i nocy? Co w sposób naturalny wolałbyś robić wieczorem, a co o poranku? Rytm dnia i nocy w naszej psychice nie wiąże się jedynie z rytmem biologicznym, działania i snu, ale również z innym stosunkiem do rzeczywistości.

Rytm dnia i nocy jest zasadniczym rytmem życia na naszej planecie, według niego układa się rytm metabolizmu energetyczno-informacyjnego ze środowiskiem i z nim przeplata się rytm dynamiki życiowej (rytm pór roku), od którego zależy zasadniczy koloryt emocjonalny przeżyć człowieka⁵.

Pamiętasz romantyczne krajobrazy Caspara Davida Friedricha? *Świtez* Mickiewicza? *Noc Walpurgii* w *Fauście* Goethego? Tłem dla rozbuchanych emocji, głębokich przeżyć i fantastycznych wydarzeń była właśnie noc. Człowiek w sposób intuicyjny obdarza ciemność irracjonalnym charakterem. Czerń pożera kolory, pochłania światło, pozostawiając miejsce pustce, z którą coś trzeba zrobić, bo natura nie lubi próżni. Najczęściej ciemność zapełnia się „tworami świata wewnętrznego”⁶, dlatego dla każdego jest czymś innym. Natomiast dzień jest czasem działania. Jest racjonalny, logiczny i wspólny dla wszystkich. To sędziwy pan w okularach, podczas gdy noc jest półnągą kobietą z nieokiełznanymi włosami. Światło słoneczne sprawia, że wszystko jest dobrze widoczne, nie trzeba wysilać zmysłów, by rozkodować rzeczywistość, która jawi się tuż przed naszymi oczami. Nie ma tu miejsca na intymną interpretację, która jest domeną nocy. Psychiatra Antoni Kępiński dodałby, że noc jest

⁵ A. Kępiński, *Melancholia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2014.

⁶ Tamże.

samotna a dzień kolektywny⁷. Opozycję noc – dzień dobrze opisuje nadanie jej charakterystyk wprowadzonych przez Nietzschego, która dotyczy dwóch sprzecznych żywiołów – dionizyjskiego i apollinijskiego.



Rytm okołodobowy i zegar biologiczny

Z tego rozdziału dowiesz się:

- czym jest zegar biologiczny;
- jakie są typowe objawy zaburzenia rytmu okołodobowego.

Pojęcie zegara biologicznego nie jest wyłącznie metaforą. Zegar biologiczny istnieje naprawdę. U człowieka występuje on w podwzgórzowej części ośrodkowego układu nerwowego, w parzystych strukturach zwanych jądrami nadskrzyżowaniowymi⁸.

⁷ Tamże.

⁸ *Standardy leczenia zaburzeń rytmu okołodobowego snu i czuwania opracowane przez Polskie Towarzystwo Badań nad Snem i Sekcję Psychiatrii Biologicznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Część I. Fizjologia,*

Rytm okołodobowy warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż pozwala na dostosowanie licznych procesów wewnętrznych do zmieniających się cyklicznie warunków środowiskowych, wynikających z ruchu wirowego Ziemi. Zalicza się do nich na przykład rytm światła i temperatury.

Idealnie byłoby więc chodzić spać, gdy słońce chowa się za widnokretem i wstawać, gdy się zza niego wyłania. Takie życie byłoby zbliżone do sposobu funkcjonowania naszych przodków, którzy „wstawali z kurami”, bo nie znali elektryczności, więc wcześniej rozpoczęty poranek pozwalał więcej wyciągnąć z dnia.

W obecnych czasach synchronizacja z naturą jest utrudniona. Współczesny człowiek do późnych godzin nocnych pozostaje pod wpływem światła niebieskiego, którego źródłem mogą być żarówki czy sprzęt elektroniczny.

Coraz częściej obserwuje się również zaburzenia rytmu okołodobowego, wśród których jednym z najczęstszych jest zespół opóźnionej fazy snu (*delayed sleep phase syndrome* – DSPS). Jego istotą jest opóźniona w stosunku do przeciętnej w społeczeństwie pora snu. Początek snu występuje po godzinie 2.00. Jeśli pacjent może spać rano do woli, profil snu i długość snu są prawidłowe. Osoby dotknięte zespołem opóźnionej fazy snu pozostają często klinicznie bez objawów aż do czasu pójścia do szkoły czy podjęcia pracy, kiedy to zaburzenie staje się źródłem problemów z porannym wstawaniem⁹. Uważa się, że na DSPS może chorować nawet do 7% pacjentów zgłaszających się po poradę z powodu bezsenności¹⁰. Problem dotyczy często osób młodych, poniżej 30. roku życia. Niezbędna wtedy może okazać się wizyta w poradni zaburzeń snu lub konsultacja u specjalisty.

Słowo końcowe

Dobre rozpoczęcie dnia to w istocie początek Twojej podróży głębokiej. Poszerzasz wtedy znaczenie bycia człowiekiem. To przestrzeń i czas przeznaczona wyłącznie dla Ciebie. Każda istota ludzka jest niepowtarzalna i nasyca swój głęboki poranek unikalną wartością.

metody oceny i oddziaływania terapeutyczne, str. 3. Opracowanie zbiorowe dostępne online: http://psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Wichniak_PsychiatrPolOnlineFirstNr61.pdf (dostęp 20.06.2020 r.)

⁹ Dostępne w Internecie: <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/bezsennosc/71289,zaburzenia-rytmu-okolodobowego> (dostęp 25.06.2020 r.)

¹⁰ Tamże.

Poranne wstawanie to znaczący krok na przód prowadzący do odkrycia własnej indywidualności i tego, co masz świata do zaoferowania. Jeśli dotrwałeś do końca tej książki, wierzę, że jesteś gotowy do wyprawy i masz już pomysły, jaką treścią nasycić Twoje poranne bloki. Jesteś bohaterem! Świat czeka na Twoje propozycje, daj im przestrzeń i czas, by zaistniały w blasku wschodzącego słońca!

Na zakończenie pozostaje mi wyrazić nadzieję, że przedstawione w e-booku treści okażą się przydatne w procesie budowania Twojego GŁĘBOKIEGO PORANKA. Jeśli chciałbyś podzielić się swoimi przemyśleniami, masz jakieś pytania lub po prostu lubisz ofiarowywać innym dobro i mógłbyś zostawić komentarz, przesłać do mnie słówko na temat tego e-booka, to będzie mi niezmiernie miło! Choć życzę Ci na początku Twojej przygody szczęśliwej podróży, pamiętaj proszę, że pozostaję do Twojej dyspozycji, służę radą i wsparciem. Jeszcze raz zapraszam Cię do grupy „[Głęboki Poranek](#)” na Facebooku. Znajdziesz mnie również na Instagramie [@aga_korycka](#) i w innych mediach społecznościowych. Odnośniki do wszystkich *social mediów* umieszczone są na blogu [Podróżowanie Głębokie](#).



GŁĘBIA
PORANKA

Dziękuję!

ZA WSPÓLNĄ PODRÓŻ!

Agnieszka Korycka-Sobotka



www.podrozowanieglebokie.pl



PRAWA AUTORSKIE

© AGNIESZKA KORYCKA-SOBOTKA - PODRÓŻOWANIE
GŁĘBOKIE
www.podrozowanieglebokie.pl

„Głębia poranka”, wyd. II, Warszawa 2020.