

# OPTYMIZM KIESZONKOWY

poradnik  
k\*rwaoptymisty

Marta MK  
wydajemisie.pl

# SPIS TREŚCI

## **K\*RWAOPTYMIZM.**

INSTRUKCJA OBSŁUGI - TYTUŁEM WSTĘPU \_\_\_\_\_ 5

### **01. NADZIEJA.**

SILNIK, KTÓRY NIE CHCE ZDECHNAĆ \_\_\_\_\_ 6

### **02. WDZIĘCZNOŚĆ.**

JEDYNA WALUTA ODPORNA NA INFLACJĘ \_\_\_\_\_ 7

### **03. ŻYCZLIWOŚĆ.**

BRÓŃ MASOWEGO RAŻENIA \_\_\_\_\_ 8

### **04. POCZUCIE HUMORU.**

OSTATNIA LINIA OBRONY \_\_\_\_\_ 9

### **05. RELACJE.**

TWOJE ŹRÓDŁO ZASILANIA \_\_\_\_\_ 11

### **06. POMYSŁOWOŚĆ.**

CZYLI: CO WTEDY, GDY BRAKUJE OPCJI \_\_\_\_\_ 13

### **07. TRYB AWARYJNY.**

GDY ŚWIAT WALI SIĘ NA GŁOWĘ \_\_\_\_\_ 15

### **08. PRACE SERWISOWE.**

GDY TWÓJ „CHECK ENGINE” NIE ZNIKA \_\_\_\_\_ 17

### **09. SZTUKA ODPUSZCZANIA.**

WYBACZANIE WŁASNEJ NIEPERFEKCYJNOŚCI \_\_\_\_\_ 19

**10. PONIEDZIAŁEK. JAK NIE ZABIĆ BUDZIKA** \_\_\_\_\_ 22

BLAT ROBOCZY \_\_\_\_\_ 24

NOTATNIK POCZĄTKUJĄCEGO K\*RWAOPTYMISTY \_\_\_\_\_ 26

# K\*RWAOPTYMIZM

## INSTRUKCJA OBSŁUGI - TYTUŁEM WSTĘPU

Większość poradników o pozytywnym myśleniu to stek bzdur o jednorożcach i wizualizowaniu sobie góry złota. Umówmy się: jeśli świat wokół Ciebie właśnie płonie, a Ty stoisz pośrodku chaosu z uśmiechem numer pięć, to nie jesteś optymistą – jesteś odklejony od rzeczywistości.

Prawdziwy optymizm to nie jest „szklanka do połowy pełna”. To świadomość, że ta szklanka może zaraz pęknąć Ci w dłoni, a Ty i tak znajdziesz sposób, żeby się napić.

### Mamy trzy stopnie wtajemniczenia:

- **Optymizm:** Wiara, że jakoś to będzie. Świeatko w tunelu? Może to tylko latarka konduktora, ale idziemy do przodu.
  - **Hurraoptymizm:** Stan, w którym skaczesz z radości, choć nie masz ku temu żadnych racjonalnych powodów. Zaraźliwe, ale bywa krótkowzroczne.
- K\*rwaoptymizm:** Poziom mistrzowski. To moment, gdy życie funduje Ci totalną katastrofę, wszystko się sypie, a Ty bierzesz głęboki wdech i mówisz: „No, to teraz będzie się działo!”. To decyzja, że skoro świat już i tak płonie, to przynajmniej usmażymy sobie przy tym ogniu kiełbaski.

Ten ebook to nie jest zaproszenie do krainy łagodności.  
To zestaw narzędzi do przetrwania w czasach absurdów,  
przy użyciu tego, co już masz w sobie i pod ręką.

# 01. NADZIEJA

## SILNIK, KTÓRY NIE CHCE ZDECHNAĆ

Nadzieja to nie jest naiwne czekanie na cud. Nadzieja to ten uparty głos w Twojej głowie, który mówi: „Jeszcze chwilę”, kiedy rozum już dawno kazał Ci się poddać.

### Nadzieja vs Optymizm:

Optymizm to przyjemne uczucie, że „będzie dobrze”. Ale optymizm potrafi pęknąć, kiedy dostaniesz od życia w ryj. Nadzieja jest twardsza. Ona nie neguje tego, że siedzisz w bagnie – ona po prostu nie pozwala bagnu Cię wciągnąć.

***Lekcja od mistrza przetrwania:** Viktor Frankl, austriacki psychiatra, przeżył Auschwitz, bo miał nadzieję – wizję tego, co robi PO TYM WSZYSTKIM. Wyobrażał sobie, jak wyklada na uniwersytecie. Ta wizja była jego kotwicą, dała mu sens, żeby nie paść rano z wycieńczenia.*

### TWOJA PRAKTYKA: DOMOWY BANK ISKIER

- **Znajdź** słoik. Zwykły, może być po ogórkach.
- Codziennie **zapisz** na małej kartce jedną rzecz, na którą czekasz. Nie musi to być pokój na świecie. Może to być zimne piwo w piątek, spacer bez deszczu albo fakt, że w końcu oddzwoni ten jeden klient.
- **Wrzuć** do słoika. Kiedy nadejdzie gorszy dzień, **wysyp** te kartki. Zobaczysz, ile iskier tli się w Tobie, na ile fajnych rzeczy warto czekać.

Cytat na dziś:

“Jeśli przechodzisz przez piekło, nie zatrzymuj się.”

Winston Churchill

## 02. WDZIĘCZNOŚĆ JEDYNA WALUTA ODPORNA NA INFLACJĘ

Większość ludzi myśli, że wdzięczność to taka grzeczna modlitwa, którą odmawiasz, gdy wszystko idzie jak z płatka. Błąd. Wdzięczność w wydaniu k\*rwaoptymisty to akt buntu. To powiedzenie rzeczywistości prosto w oczy: „Może i jest ciężko, ale nie zabierzesz mi radości z tej jednej, dobrej rzeczy, która mi się dziś udała”.

### ***Wdzięczność to filtr, a nie różowe okulary.***

*Nie chodzi o to, żeby ignorować problemy. Chodzi o to, żeby nie pozwolić im zdominować całego krajobrazu.*

*Jeśli cały dzień użerasz się z biurokracją i korkami, a wieczorem potrafisz docenić smak idealnie zaparzonej kawy – to właśnie wygrałeś. Wyrwałeś kawałek dobra z gardła beznadziejnego dnia.*

### **ZASADA 3x3 - TWOJE NARZĘDZIE**

Codziennie, bez wyjątków, znajdź:

- **Trzy małe sukcesy** (nawet jeśli to tylko „wstałem z łóżka za pierwszym budzikiem”).
- **Trzy osoby**, które nie podniosły Ci ciśnienia.
- **Trzy rzeczy**, które masz, a o których inni marzą (dostęp do bieżącej wody to też luksus, co łatwo zrozumiesz przy najbliższej awarii).

Cytat na dziś:

“Wdzięczność nie jest tylko największą z cnót,  
lecz matką wszystkich innych.”

Cycon



# BLAT ROBOCZY

## TWOJE MIEJSCE

*Jestem ciekawa, czy masz ochotę zapisać  
tutaj jakąś myśl k<sup>x</sup>rwa optymisty?  
śmiało, to miejsce właśnie dla Ciebie*

*... a teraz zapraszam do pracy!*

To jest darmowy fragment.  
Pełną wersję ebooka  
z kompletem narzędzi i arkuszy pracy  
znajdziesz na [www.wydajemisie.pl](http://www.wydajemisie.pl)