



Joanna Glogaza

# SLOW life

Zwolnij i zacznij żyć



Joanna Glogaza

SLOW  
life

Zwolnij i zacznij żyć

**znak** *litera  
nova*

KRAKÓW 2016

Copyright © by Joanna Glogaza

Projekt okładki

Paweł Panczakiewicz / PANCZAKIEWICZ.ART DESIGN

Projekt typograficzny

Robert Oleś / dzd.pl

Fotografie na pierwszej stronie okładki

Copyright © Canicula / Shutterstock

Copyright © bioraven / Shutterstock

Copyright © Katerina Kirilova / Shutterstock

Fotografia na czwartej stronie okładki

Szymon Wójcik

Fotografie w książce

Joanna Glogaza

Modelki

Marcelina Ziętek (s. 6), Laura Lemus (s. 18)

Redakcja

Joanna Bernatowicz

Opieka redakcyjna

Magdalena Suchy-Polańska

Opracowanie tekstu i przygotowanie do druku: dzd.pl

ISBN 978-83-240-3638-7

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)

Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2016

Druk: Colonel

## Próbuj nowych rzeczy

Równie ważne jak regularne oddawanie się ulubionym czynnościom jest próbowanie nowych rzeczy. To najprostsza droga do rozwoju i poszerzania swoich horyzontów, ale też uniknięcia nudy i poczucia stagnacji. Pamiętasz, jak wszystko cię ekscytowało, kiedy byłaś dzieckiem? To dlatego, że wszystko było dla ciebie nowe i wszystkiego musiałaś się nauczyć. W dorosłym życiu często boimy się zaczynać od zera, być w czymś kompletnie beznadziejni i uczyć się krok po kroku. Wydaje nam się, że szkoda na to czasu, że tylko się skompromitujemy. Nowe doświadczenia dają nam jednak tę iskierkę entuzjazmu i sprawiają, że codzienność nabiera kolorów – a przecież właśnie o ciekawe, radosne życie nam chodzi. No i nigdy nie wiemy, czy nowo poznana czynność przypadkiem nas nie zachwyci albo czy nie odkrywamy w sobie nowego talentu.

Rozpoczynanie czegoś zupełnie od nowa okazuje się wartościowe także ze względu na to, że kiedy jesteśmy w czymś zupełnie zieloni, bardzo szybko robimy postępy. To pozwala nam poczuć dumę z siebie i zmotywować się do działania również na innych polach.

Kilka lat temu kończyłam studia magisterskie na londyńskiej uczelni. Przez Anglię przetoczyła się wtedy moda na pole dance, czyli taniec na rurze. Kilka lat później dotarła do Polski. Kolejne studia powstają jak grzyby po deszczu. Wbrew złej sławie sportowy taniec na rurze ma niewiele wspólnego z szemranymi lokalami. To sport wymagający ogromnej siły i koordynacji. Treningi prowadzą fitness cluby na całym świecie, a zajęcia nie będą większego zdziwienia niż zumba czy pilates. Organizowane są także profesjonalne zawody w tej dyscyplinie.

Postanowiłam więc spróbować. Wykupiłam karnet na miesiąc i czując mieszanekę strachu i ekscytacji, pojawiłam się na pierwszych zajęciach. Oczywiście nie robiliśmy na nich nic specjalnie

karkołomnego. Jednak już sam moment oderwania nóg od ziemi, żeby okręcić się wokół rurki (robią się od tego straszne siniaki w zgięciach ramion!), był dla mnie chwilą absolutnego triumfu. I owszem, byłam prawdopodobnie najgorsza na całej sali, ale czułam się, jakbym właśnie wbiegła na metę maratonu.

W przypadku czynności, w których jesteśmy bardzo biegli, trudno o taki moment chwały. Sprawdza się tutaj zasada Pareta. Jeśli chcemy osiągnąć w czymś mistrzowski poziom, prawdopodobnie przez dwadzieścia procent czasu, który jest do tego potrzebny, uda nam się osiągnąć osiemdziesiąt procent umiejętności. Pozostałe osiemdziesiąt procent czasu poświęcimy na mozolne szlifowanie wszelkich subtelności. Oczywiście nie piszę tego, aby zniechęcić cię do doskonalenia się w jakiejś dyscyplinie. Wskazuję po prostu, że dla własnej frajdy i zachowania świeżości umysłu warto czasem zrobić coś zupełnie nowego.

Robienie nowych rzeczy jest wartościowe z jeszcze jednego względu. Nie bez powodu renesans jest tak ważnym momentem w historii. Oni mieli rację! Najciekawsze pomysły rodzą się często na styku różnych dyscyplin. W pierwszym dziesięcioleciu XXI wieku blogi były kojarzone głównie z internetowymi pamiętnikami nastolatek, polem prób dla początkujących adeptów sztuki pisania czy miejscem politycznych dyskusji. Komuś wpadło jednak do głowy, że można wykorzystać formę bloga do stworzenia odolnej alternatywy dla nieprzystępnych magazynów modowych, i bach, powstały blogi szafiarskie. Dziś norma, ale ktoś kiedyś musiał na to wpaść, najpierw poznając, a potem łącząc dwie idee.

To zresztą także dobra strategia, jeśli chcemy się wyróżnić na rynku pracy czy w biznesie. Na tradycyjnych ścieżkach kariery panuje straszny tłok! To może być bardzo subtelna mieszanka taka jak copywriter specjalizujący się w branży medycznej, ale i coś zupełnie odjazdowego, na przykład śpiewająca ekipa remontowa. Na dowód wystarczy bajkowe zdjęcia Alicji

*Zasada Pareta*

Zmysłowskiej, bardzo młodej dziewczyny ze Śląska, która połączyła zamiłowanie do zwierząt i fotografii i zasłynęła na całym świecie magicznymi portretami psów.

Otwórz się na nowe możliwości. Jeśli o tym zapominasz, polecam spontaniczność kontrolowaną – podejmij wyzwanie, że zrobisz coś nowego przynajmniej raz w miesiącu, i wpisz to do kalendarza. Możesz uczynić robienie takiej listy swoim urodzinowym rytuałem!

A gdzie w takim razie szukać nowych rzeczy do spróbowania? Przede wszystkim w sobie. Zastanów się, czy jest coś, co zawsze chciałaś zrobić, ale z jakichś powodów to odwlekałaś. Idealny moment nigdy nie nastąpi, więc równie dobrze możesz zebrać się w sobie już teraz i sprawdzić, czy dana czynność rzeczywiście ci się podoba. Oprócz tego przygotowałam dla ciebie listę punktów wyjścia, które mogą posłużyć jako inspiracja:

- Raz na jakiś czas powiedz „tak” czemuś, od czego zawsze się wykręcasz. Karaoke, prowadzenie samochodu, taniec... Jestem pewna, że masz coś takiego!
- Skorzystaj z uroków ekonomii współdzielonej – zamiast pociągami pojedź gdzieś BlaBlaCarem, zamiast do hotelu wybierz się na Couchsurfing.
- Kiedy jesz na mieście, raz na jakiś czas wybierz z karty danie, którego nazwy nie znasz, nie pytając o wyjaśnienie. Tylko uważaj, jeśli jesteś alergikiem!
- Kup abonament kinowy i raz na jakiś czas obejrzyj film, na który normalnie nigdy byś się nie wybrała. Możesz się zdziwić.
- Do standardowych zakupów spożywczych dorzuć pięć produktów, których nigdy nie próbowałaś.
- Idź do biblioteki i wylosuj książkę.
- Zrób sobie półkolonię! Obejrzyj swoje miasto oczami turysty, odwiedź ważne punkty, w których nigdy nie byłaś, wybierz się

na spacer tematyczny z przewodnikiem – śladami średniowiecznych morderczyń, kobiet związanych z nauką albo architektury modernistycznej. Nie w twojej miejscowości? To może sama przygotujesz jakąś trasę?

- Wsiądź na przystanku, na którym nigdy nie byłeś, i wróć do domu piechotą.
- Odezwij się do kogoś nieznanego z ciekawym pytaniem.
- Naucz się nowej umiejętności. Może być zupełnie niepraktyczna. Moonwalk! Inny sposób wiązania sznurówek! Wymyślne rodzaje warkoczy! Będziesz się dobrze bawić i masz szansę zostać najbardziej obleganą osobą na każdej imprezie.
- Zaszalej i zamień się na weekend mieszkaniem ze znajomymi z innego miasta.
- Zrób sobie dzień bez technologii i zobacz, gdzie cię poniesie.

## W życiu nie występują okresy przejściowe

Największym wrogiem spełnionego życia jest przeświadczenie, że „jeszcze będzie na to czas”. Jeśli odwlekanie doświadczeń na bliżej nieokreśloną przyszłość wejdzie nam w nawyk, trudno będzie nam zabrać się do czegokolwiek. Wbrew pozorom pamięć o tym, że nasz czas nie jest nieograniczony, ba, nie wiemy, ile nam go jeszcze zostało, nie sprawi, że nasze życie będzie naznaczone ponuractwem. Wręcz przeciwnie, jeśli nauczymy się być pod tym względem niecierpliwi, nasza codzienność będzie zdecydowanie bardziej satysfakcjonująca.

To niesamowicie smutne, jak wiele osób raczej przeczekuje życie, niż naprawdę je przeżywa. Jestem pewna, że kojarzycie kogoś takiego w swoim otoczeniu. Cechy charakterystyczne to: wieczne narzekanie na pogodę („Ale mróz! Kiedyś tego nie było. Byle do lata”, „Ale upał! Kiedy to w końcu minie? Nie da się wytrzymać”), odliczanie czasu do ważnych wydarzeń („Jeszcze



Bywasz tak zamyślona, że wrzucasz pudełko po jogurcie do zlewu, a łyżeczkę do kosza?

Odpuścisz z poczuciem winy, że w kolejce czeka mnóstwo zadań?

Znów łapiesz się na tym, że zamiast sprawnie wykonywać zadania, surfujesz po sieci?

---

W codziennym zabieganiu wydaje nam się, że wszystko jest tymczasowe, a dopiero kiedyś zaczniemy żyć naprawdę. Ale to właśnie zwykłe dni decydują o tym, jak przeżywamy swoje życie.

Wyobraź sobie, że masz czas na przyjemności, spacer, pogłaskanie kota i że możesz sobie pozwolić na wolny dzień.

**Nie odkładaj życia na potem.** Planuj odpoczynek. Wyznaczaj priorytety. Próbuj nowych rzeczy. Znajdź czas na codzienne rytuały.

Życie we własnym tempie jest sztuką. Zacznij stawiać pierwsze kroki.

---

**SLOW** life to nie moda. To konieczność!



**Joanna Glogaza** – autorka bestsellerowej książki *Slow fashion* i najpopularniejszego w Polsce bloga o *slow fashion* i świadomym życiu we własnym tempie – style-digger.com. Kiedy założyła firmę, przytłoczył ją nadmiar obowiązków. Krok po kroku nauczyła się świadomie odcinać rozproszenia, skupiać na priorytetach i odpoczywać z poczuciem, że w pełni na to zasługuje. W wolnych chwilach spaceruje po lesie z psem, odkrywa nowe zakamarki miasta i zastanawia się, które marzenie zrealizować w następnej kolejności.

Cena 37,90 zł

ISBN 978-83-240-3638-7



9 788324 036387 >

E-book dostępny na  
**woblink.com**

**znak.com.pl**  
KSIĄŻKI Z DOBREJ STRONY