

andrzej tucholski

An illustration of a woman with dark, curly hair, wearing a blue t-shirt and dark pants, sitting on a rooftop. She is holding a large, dark book open and looking down at it. The background shows a cityscape at sunset, with buildings and a sky in shades of orange, yellow, and purple. A large, stylized, pink watermark reading 'DZIERNOGME' is overlaid diagonally across the center of the image.

twórz.

arkusz ćwiczeń i narzędzi wspierających 12 tygodni pracy z audiobookiem

czemu służą te ćwiczenia?

Cześć!

TWÓRZ. jest projektem mającym tylko jeden cel: pomóc.

Część z Was pewnie przesłucha wszystkie nagrania tak, jak zostały oryginalnie wymyślone, tzn. trzymając się planu trwającego dwanaście tygodni. A pozostali podejną do tematu z werwą godną nowego sezonu serialu i śmigną całość w dwa dni. Aprobuję oba te podejścia, ponieważ każdy powinien działać w zgodzie ze swoimi wewnętrznymi potrzebami. Możecie przez tego audiobooka przechodzić równolegle z innymi sprawami, a możecie poświęcić mu niepodzielną uwagę. I tak będzie dobrze, i tak będzie dobrze.

Chcę jednak bardzo wyraźnie podkreślić, że niezależnie od obranego stylu pracy należy absolutnie, totalnie, bez dyskusji, w stu procentach koniecznie razem z kolejnymi rozdziałami robić wszystkie przypisane do nich ćwiczenia!

Służą one przetworzeniu tego, co powiedziałem ja, na to, co musisz poczuć Ty.

Na własnym przykładzie, we własnym sercu, zupełnie prywatnie.

Ciao!

-a

spis treści oraz rozpiska pracy

Audiobook "TWÓRZ." składa się z dwunastu tygodni po trzy rozdziały.

Pierwszy rozdział danego tygodnia dobrze jest przesłuchać w poniedziałek, drugi - w środę lub czwartek, a ostatni - w piątek lub sobotę. Każde ćwiczenie spróbuj wykonać tego samego dnia, którego słuchałaś/słuchałeś związany z nim rozdział. Wtedy wszystko zadziała "najspójniej" i przyniesie Ci dużo wartości, zarówno szybkiej, jak i długofalowej, dającej o sobie znać po latach.

Tydzień pierwszy: akceptacja siebie.

1. Masz prawo być sobą
2. Pora na działanie
3. Zaslługujesz na szacunek

Tydzień drugi: bezpieczeństwo.

4. Dbanie o siebie
5. Autosabotaż
6. Poznaj swoje ucieczki

Tydzień trzeci: akceptowanie wstydu.

7. Inni ludzie
8. Koniec ze wstydem
9. Wzruszanie ramionami

Tydzień czwarty: pokonywanie wstydu.

10. Odrodzenie psychiczne
11. Nie chodzi o to, by być super
12. Pora na bunt

Tydzień piąty: wstęp do autentyczności.

13. Spójrz do środka
14. Pora posprzątać
15. Czas bez bodźców

Tydzień szósty: zasługujesz na dużo.

16. Ulecz przekonania
17. Bunt trwa w najlepsze
18. Twoja wartość

Tydzień siódmy: stawanie się sobą.

19. Odzyskiwanie mocy
20. Wersje siebie
21. Spokojnie sobie poradzisz

Tydzień ósmy: odzyskiwanie tożsamości.

22. Koniec z marnowaniem energii
23. Dobro jest wspólne
24. Tu i teraz

Tydzień dziewiąty: twórczość to mindset i społeczna wartość.

25. Pora na marzenia
26. Kreatywności wystarczy nie przeszkadzać
27. Niech ktoś to powie na głos

Tydzień dziesiąty: życie dla inspiracji.

28. Obejrzyj film
29. Pójdź do muzeum
30. Posłuchaj muzyki

Tydzień jedenasty: przygotowanie się na przyszłość.

31. Sukces na Twoich zasadach
32. Wielki test
33. Pragmatyczne zaplanowanie przyszłości

Tydzień dwunasty: rób co chcesz.

34. Zabawa
35. Prosto w dyskomfort
36. Pełna autonomia

akt drugi - tydzień piąty - rozdział trzynasty

Ćwiczenie małe: znajdź na YouTube “Doechii: Tiny Desk Concert” i obejrzyj całość. Doechii jest fantastyczną raperką oraz zwyciężczynią Grammy 2024 za najlepszy rapowy album.

Na marginesie, jeśli nie znasz: “Tiny Desk” to cykl organizowanych przez NPR kameralnych koncertów, do których od lat zaprasza się najróżniejszych artystów, także przy okazji możesz tam poszukać innych lubianych przez Ciebie wykonawczyń i wykonawców. Podobne perełki znajdziesz też na kanale “Blogothèque”.

Ćwiczenie duże: zastanów się, które z “Twoich” rzeczy z samego początku naszej wspólnej pracy (np. miejsc, powiedzonek, hobby, smaków, seriali, piosenek, skojarzeń, wartości) są tak naprawdę Twoje-Twoje, a które nadal są w Twoim życiu tylko dlatego, że tak “wypada” lub “trzeba”:

akt drugi - tydzień piąty - **rozdział czternasty**

Ćwiczenie małe: kontynuuj odinstalowywanie aplikacji na telefonie. Wybierz wszystkie, które Cię męczą, smucą lub drenują energetycznie. Zostaw wyłącznie te, które są dla Ciebie wartościowe, ciekawe lub zabawne. Na wszystkich pozostawionych social mediach (Instagram, TikTok, Facebook, itp.) przestań obserwować konta, które są pełnym komercji ulepem reklam i plotek, a także pozbądź się tych, które nie skupiają się na kreatywności, wartościach, łagodności, tworzeniu, dbaniu o siebie oraz o innych, szerzeniu dobra. Zaobserwuj też kilka nowych kont - takich, z którymi "razem" będzie Ci różniej autentycznie wyrażać swoje wartości i dalej uwalniać się od wstydu. Skup się na artystach, ilustratorkach, filmowcach, kompozytorkach, autorach, itd.

Ćwiczenie duże: oczyść też swój kalendarz. Spójrz na wszystkie swoje plany, i te powtarzalne (zakupy, sprzątanie, cotygodniowe siedzenie z ziomkami), i te pojedyncze (sobotnie sprzątanie biura, odwiedziny znajomych). Zastanów się, bez których przeżyjesz. Spróbuj odzyskać przynajmniej 2h tygodniowo.

Tutaj masz miejsce na notatki:

akt trzeci - tydzień dziewiąty - **rozdział dwudziesty siódmy (A)**

Ćwiczenie małe: pójdz na spacer i spróbuj poobrać w głowie myśl, że Twoje działania mogą rozczarować, zdenerwować albo “nie spodobać się” innym ludziom. Pamiętaj, że takie reakcje świadczą o nich i są ich emocjami, a nie obiektywną oceną Twoich zachowań. You do you.

Ćwiczenie duże: wynotuj różne myśli, na które czekasz, aż ktoś je wreszcie powie na głos. Wynotuj też różne wątki, emocje lub postawy, których mogłoby być więcej w muzyce, książkach, filmach. Zastanów się nad tym, czego Ci brakuje w świecie. Jakich wniosków? Jakiego przekazu?

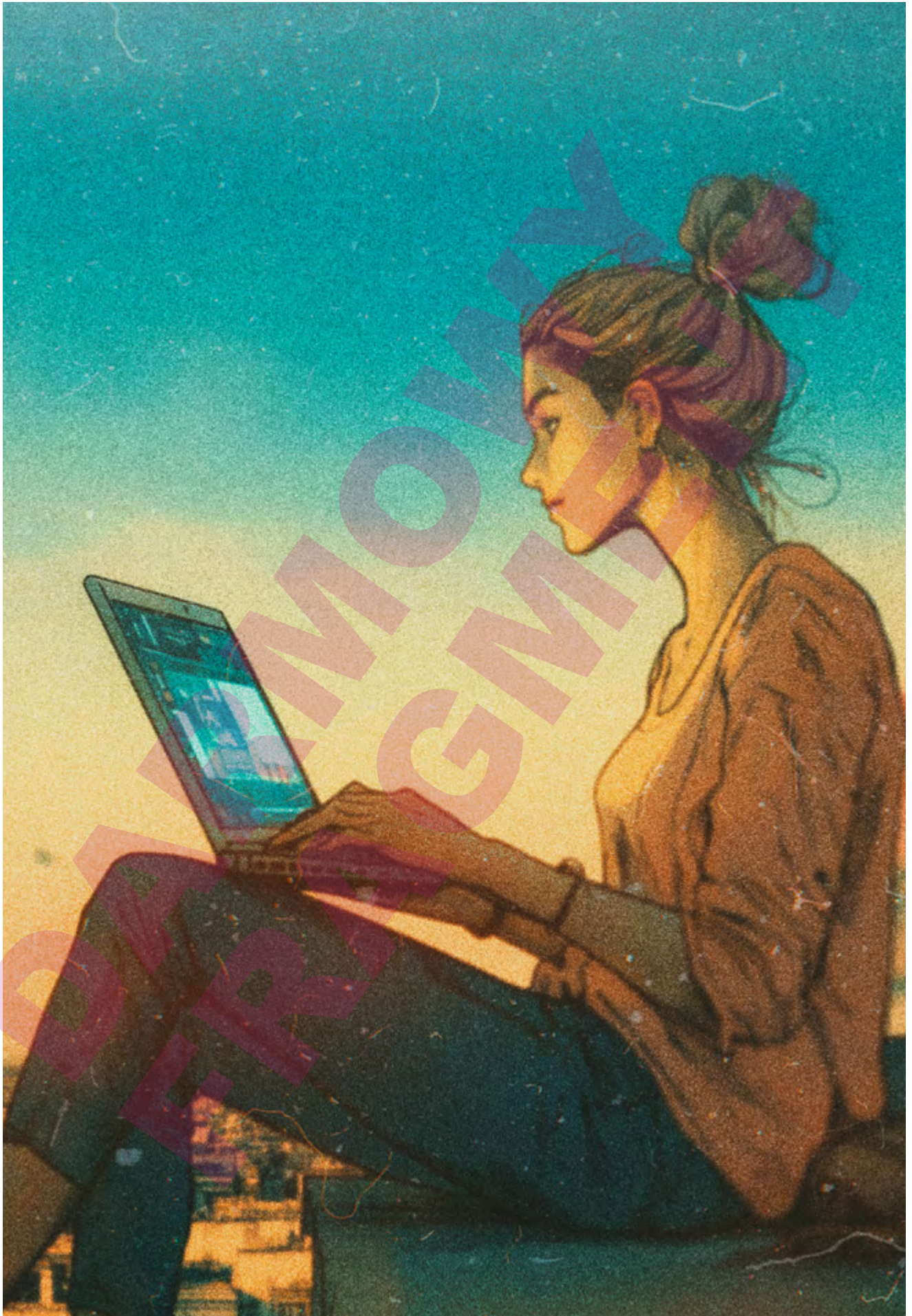
akt trzeci - tydzień dziewiąty - **rozdział dwudziesty siódmy (B)**

Ćwiczenie duże: spójrz na te tematy, których Ci brakuje w świecie i zastanów się, które z nich mogą się urzeczywistnić... dzięki Tobie! Które są dla Ciebie na tyle ważne, że aż warto dla nich zaryzykować, przełamać się, spróbować? W jaki sposób możesz to zrobić? Co z nimi możesz zrobić?



*“Tylko tyle: nie zmęcz się,
nie strać zainteresowania,
nie zobojętniej - gdy
stracisz swoją bezcenną
ciekawość, to jakbyś
pozwolił sobie umrzeć.
Tylko tyle.”*

- Tove Jansson





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](#). Bardzo często [szkolę w firmach](#).

[Zdarza mi się komentować różne trendy w mediach](#).

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

Cztery razy zapraszano mnie na konferencje TEDx. Po dekadzie spędzonej w TOP30 Najbardziej Wpływowi Blogerzy w Polsce wywalono mnie do Hall of Fame, żebym 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, a także słuchowiska. Mój serial audio "[ej, nagrałem ci się](#)" po tygodniu od premiery znalazł się na 3. miejscu w rankingu Top Podcasty Spotify — Polska.

Uczę się komponować i śpiewać. Piję stanowczo za dużo kawy.

Dzięki, że mogę dla Ciebie pisać i nagrywać.

-a.

strona redakcyjna

Całość opracował i wyprodukował Andrzej Tucholski. Skład tego workbooka powstał na bazie szablonów od Degrau, The Royal Studio, DesignCoach, a także Basil & Bark.

Copyright © 2025 | Imprint: Fortitudo | ISBN (audiobook): 978-83-958627-9-3

Ten arkusz ćwiczeń stanowi integralną część pracy z audiobookiem.

nie byłoby tego
projektu
bez Ciebie -
bardzo dziękuję
za zaufanie
i wspólna podróż

Ilustracje obecne w e-booku pochodzą z Midjourney v6.1. Jeśli macie ochotę samodzielnie wygenerować podobne obrazki, to używałem promptów w stylu: "tall european adult woman/man sits on a rooftop with her/his laptop. the illustration is in a detailed, vintage comic book art style, with pastel color pallette, reminiscent of an 80s anime. still shot. early summer dawn, sprawling city in the background, beautiful clouds." Obrazki zostały potem poddane obróbce graficznej.